**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

**ПОВОЛЖСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки (специальность) 38.03.01 ЭКОНОМИКА

Направленность (профиль) подготовки ЭКОНОМИКА ПРЕДПРИЯТИЙ И ОРГАНИЗАЦИЙ

Формы обучения: очная; заочная

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Срок получения образования: очная форма обучения 4 года, заочная форма обучения 4 года 6 месяцев

Объем дисциплины (модуля):

в зачетных единицах: 2 з.е.

в академических часах: 72 ак.ч.

2018

Павлов А.И. Физическая культура и спорт: Рабочая программа дисциплины (модуля). – Энгельс: Поволжский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации, 2018. – 55 с.

Рабочая программа по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки (специальности) 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) программы «Экономика предприятий и организаций» составлена Павловым А.И., старшим преподавателем кафедры гуманитарных дисциплин и иностранных языков, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.11.2015 г. № 1327.

Рабочая программа:

**обсуждена и рекомендована** к утверждению решением кафедры гуманитарных дисциплин и иностранных языков

от «27» апреля 2018 г., протокол № 10

И.о. заведующего кафедрой

гуманитарных дисциплин и иностранных языков Вороновская И.А.

**одобрена** Научно-методическим советом Поволжского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации от «11» мая 2018 г., протокол № 4

© Поволжский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации, 2018

© Павлов А.И., 2018

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Цели и задачи освоения дисциплины (модуля) | **.** |
|  | Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы | **.** |
|  | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) | **.** |
|  | Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы | **.** |
|  | Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий | **.** |
|  | 5.1. Содержание дисциплины (модуля) | **.** |
|  | 5.2. Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами (модулями) | **.** |
|  | 5.3. Разделы, темы дисциплины (модуля) и виды занятий | **.** |
|  | Лабораторные занятия | **.** |
|  | Практические занятия | **.** |
|  | Примерная тематика курсовых проектов (работ) | **.** |
|  | Самостоятельная работа студента | **.** |
| 10.  11. | Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)  Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) | **.**  **.** |
| 12. | Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) | **.** |
| 13. | Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) | **.** |
|  | Описание материально–технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) | **.** |
|  | Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) | **.** |
|  | Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля) для преподавателей, образовательные технологии | **.** |
|  | **II Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)** | **.** |
| 1. | Паспорт фонда оценочных средств | **.** |
|  | 1.1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины | **.** |
|  | 1.2. Сведения об иных дисциплинах (преподаваемых, в том числе, на других кафедрах), участвующих в формировании данных компетенций | **.** |
|  | 1.3. Этапы формирования и программа оценивания контролируемых компетенций | **.** |
|  | 1.4. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания | **.** |
| 2. | Материалы для подготовки к промежуточной аттестации | **.** |
|  | 2.1. Литература для подготовки к зачету | **.** |
|  | 2.2. Критерии оценки для проведения зачета по дисциплине | **.** |
|  | 2.3. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания по дисциплине | **.** |
|  | **III Фонд оценочных средств для текущего контроля** | **.** |
| 1. | Материалы для текущего контроля | **.** |
|  | Контрольные нормативы | **.** |
|  | Примерная тематика рефератов / докладов | **.** |
| Обновление рабочей программы дисциплины (модуля) | | **.** |
|  | |  |

**1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В соответствии с поставленной целью преподавание дисциплины реализует следующие задачи:

- 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.

**2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, направленности (профиля) программы «Экономика предприятий и организаций».

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые у обучающихся при получении среднего (полного) общего или среднего профессионального образования.

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

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)**

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующей общекультурной компетенции:

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции (код компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций | Наименование  оценочного  средства |
| ОК-8 | Знать:  - методические принципы, методы и средства физического воспитания;  - основы ЗОЖ;  - основы самостоятельных занятий физической культурой;  - содержание производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки;  - особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. | *Примерная тематика рефератов / докладов* |
| Уметь:  - применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности, формирования здорового образа и стиля жизни;  - формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности;  - использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. | *Контрольные нормативы* |
| Владеть:  - навыками самостоятельного применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности;  - методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности. | *Контрольные нормативы* |

**4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы**

Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы в академических часах с выделением объема контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся

***очная форма обучения***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной деятельности | | ак.часов | | |
| Всего | По семестрам | |
| 1 семестр | 2 семестр |
| 1. Контактная работа обучающихся с преподавателем: | | 20,4 | 10,2 | 10,2 |
| Аудиторные занятия, часов всего, в том числе: | | 20 | 10 | 10 |
| • занятия лекционного типа | | не предусмотрены | | |
| • занятия семинарского типа: | | 20 | 10 | 10 |
| практические занятия | | 20 | 10 | 10 |
| лабораторные занятия | | не предусмотрены | | |
| в том числе занятия в интерактивных формах | | 4 | 2 | 2 |
| Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий | | 0,4 | 0,2 | 0,2 |
| 2. Самостоятельная работа студентов, всего | | 51,6 | 25,8 | 25,8 |
| • курсовая работа (проект) | | не предусмотрена | | |
| • др. формы самостоятельной работы: | | 51,6 | 25,8 | 25,8 |
| *– изучение основной и дополнительной литературы* | | 25 | 13 | 12 |
| *– подготовка рефератов / докладов; ведение дневника самоконтроля, занятия в фитнес-клубах и спортивных секциях ВУЗа* | | 26,6 | 12,8 | 13,8 |
| 3.Промежуточная аттестация:  зачет в 1 и во 2 семестрах | | + | + | + |
| ИТОГО:  Общая трудоемкость | часов | 72 | 36 | 36 |
| зач. ед. | 2 | 1 | 1 |

***заочная форма обучения***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной деятельности | | ак.часов | | |
| Всего | По семестрам | |
| 1 семестр | 2 семестр |
| 1. Контактная работа обучающихся с преподавателем: | | 4,4 | 2,2 | 2,2 |
| Аудиторные занятия, часов всего, в том числе: | | 4 | 2 | 2 |
| • занятия лекционного типа | | не предусмотрены | | |
| • занятия семинарского типа: | | 4 | 2 | 2 |
| практические занятия | | 4 | 2 | 2 |
| лабораторные занятия | | не предусмотрены | | |
| в том числе занятия в интерактивных формах | | не предусмотрены | | |
| Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий | | 0,4 | 0,2 | 0,2 |
| 2. Самостоятельная работа студентов, всего | | 60 | 30 | 30 |
| • курсовая работа (проект) | | не предусмотрена | | |
| • др. формы самостоятельной работы: | | 60 | 30 | 30 |
| *– изучение основной и дополнительной литературы* | | 30 | 15 | 15 |
| *– подготовка рефератов / докладов; ведение дневникасамоконтроля, занятия в фитнес-клубах и спортивных секциях ВУЗа* | | 30 | 15 | 15 |
| 3.Промежуточная аттестация:  зачет в 1 и во 2 семестрах | | 7,6 | 3,8 | 3,8 |
| ИТОГО:  Общая трудоемкость | часов | 72 | 36 | 36 |
| зач. ед. | 2 | 1 | 1 |

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Содержание дисциплины (модуля)**

**Теоретический раздел (темы для самостоятельной работы)**

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

Основные понятия: физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности, 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. Легкая атлетика в системе физического воспитания студентов**

Основные понятия: Олимпийские игры, легкая атлетика, классификация, виды легкой атлетики, спортивная ходьба, бег, дистанция, техника, тактика, прыжки, метания, многоборья оздоровительный бег и ходьба, нормативы и требования.

Содержание. История возникновения и развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие и средние дистанции. Специфика организации и содержания занятий легкой атлетикой в учебных отделениях. Зачетные нормативы и требования в беговых видах легкой атлетики в вузе. Особенности техники оздоровительного бега и ходьбы. Организация и содержание занятий оздоровительным бегом и ходьбой в вузе. Гигиена бегуна. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль занимающихся легкой атлетикой.

**Тема 3. Баскетбол в системе физического воспитания студентов**

Основные понятия: баскетбол, классификация, техника и тактика игры, защита, нападение, подготовленность, стойки, перемещения, передача, ловля, бросок, ведение, дриблинг, ролты, подбор от щита, выбивание, вырывание, перехват, зонная и персональная защита, прессинг, быстрый прорыв, тактические действия, тактические комбинации, способы ведения игры, системы игры, формы ведения игры.

Содержание. История возникновения и развития баскетбола. Сущность и краткая характеристика игры. Основные положения официальных правил соревнований по баскетболу: инвентарь, оборудование, состав команды, ведение игры. Основы техники и тактики игры. Специфика организации занятий баскетболом в учебных отделениях.

**Тема 4. Волейбол в системе физического воспитания студентов**

Основные понятия: волейбол, классификация, терминология, техника и тактика игры, защита, нападение, физическая и тактико-техническая подготовка, технический прием, структура, стойки, перемещения, подача, передача, прием, нападающий удар, блокирование, тактические действия, способы ведения игры, системы игры, тактические комбинации, формы ведения игры.

Содержание. История возникновения и развития волейбола. Сущность и краткая характеристика игры. Основные положения официальных правил соревнований по волейболу: инвентарь, оборудование, состав команды, ведение игры. Специфика организации и содержания занятий волейболом в учебных отделениях. Физические качества – основа двигательных возможностей волейболиста. Классификация и основные понятия техники и тактики игры. Основы техники и тактики игры.

**Тема 5. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья**

Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.

Содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студента 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 6. Социально-биологические основы физической культуры**

Основные понятия: организм человека, функциональная система организма человека, 29рморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия и гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода.

Содержание. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры 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 7. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

Содержание. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения 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.

**Тема 8. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов**

Основные понятия: методические принципы физического воспитания, методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, психические свойства, формы занятий, учебно-тренировочное занятие, общая и моторная плотность занятия, общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (ОФП), спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энерготраты при физической нагрузке.

Содержание. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям.

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

**Тема 9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Основные понятия: формы самостоятельных занятий, мотивация выбора, современные системы физических упражнений, элективный курс.

Содержание. 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. 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 10. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом**

Основные понятия: врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль.

Содержание. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спорта. Врачебный контроль: цели, задачи, содержание. Педагогический контроль: цели, задачи, содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии самооценки, 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 врачебно-педагогического и самоконтроля.

**Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**

Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), условия и характер труда, прикладные знания, физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта.

Содержание. 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. Контроль за эффективностью ППФП в вузе. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста конкретного профиля. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной специальности. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста. Прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП.

**Тема 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста**

Основные понятия: производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональное утомление, заболевания и травматизм.

Содержание. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

**Практический раздел (темы методико-практических занятий)**

Тема 13. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками

Тема 14. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции

Тема 15. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, тренировочной и восстановительной направленностью

Тема 16. Основы методики самомассажа

Тема 17. Методика корригирующей гимнастики для глаз

Тема 18. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности

Тема 19. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения

Тема 20. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития

Тема 21. Методы контроля над функциональным состоянием организма

Тема 22. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств

Тема 23. Методы регулирования психоэмоционального состояния

Тема 24. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической культуры

Тема 25. Методика физической культуры в режиме трудового дня

Тема 26. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда

**5.2. Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами (модулями)**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» формирует ОК-8, необходимую в дальнейшем для изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

**5.3. Разделы, темы дисциплины (модуля) и виды занятий**

***очная форма обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела,темы дисциплины (модуля) | Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов  (в часах) | | | | Аудиторных занятий в интерактивной форме |
| занятия лекционного типа | занятия семинарского типа | самос–тоятельная работа | Всего |
| 1. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов |  |  | 4 | 4 |  |
| 2. | Легкая атлетика в системе физического воспитания студентов |  |  | 4 | 4 |  |
| 3. | Баскетбол в системе физического воспитания студентов |  |  | 4 | 4 |  |
| 4. | Волейбол в системе физического воспитания студентов |  |  | 4 | 4 |  |
| 5. | Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья |  |  | 4 | 4 |  |
| 6. | Социально-биологические основы физической культуры |  |  | 4 | 4 |  |
| 7. | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности |  |  | 6 | 6 |  |
| 8. | Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов |  |  | 4 | 4 |  |
| 9. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями |  |  | 4 | 4 |  |
| 10. | Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом |  |  | 4 | 4 |  |
| 11 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов |  |  | 6 | 6 |  |
| 12 | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста |  |  | 3,6 | 3,6 |  |
| 13 | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками |  | 2 |  | 2 | 2 |
| 14 | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции |  | 2 |  | 2 |  |
| 15 | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, тренировочной и восстановительной направленностью |  | 2 |  | 2 | 2 |
| 16 | Основы методики самомассажа |  | 1 |  | 1 |  |
| 17 | Методика корригирующей гимнастики для глаз |  | 1 |  | 1 |  |
| 18 | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности |  | 2 |  | 2 |  |
| 19 | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения |  | 2 |  | 2 |  |
| 20 | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития |  | 2 |  | 2 |  |
| 21 | Методы контроля над функциональным состоянием организма |  | 1 |  | 1 |  |
| 22 | Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств |  | 1 |  | 1 |  |
| 23 | Методы регулирования психоэмоционального состояния |  | 1 |  | 1 |  |
| 24 | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической культуры |  | 1 |  | 1 |  |
| 25 | Методика физической культуры в режиме трудового дня |  | 1 |  | 1 |  |
| 26 | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда |  | 1 |  | 1 |  |
| 27. | Подготовка к зачету |  |  |  |  |  |
| 28. | Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий |  |  |  | 0,4 |  |
|  | **Итого** | **-** | **20** | **51,6** | **72** | **4** |

***заочная форма обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела,темы дисциплины (модуля) | Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов  (в часах) | | | | Аудиторных занятий в интерактивной форме |
| занятия лекционного типа | занятия семинарского типа | самос–тоятельная работа | Всего |
| 1. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов |  |  | 2 | 2 |  |
| 2. | Легкая атлетика в системе физического воспитания студентов |  |  | 2 | 2 |  |
| 3. | Баскетбол в системе физического воспитания студентов |  |  | 2 | 2 |  |
| 4. | Волейбол в системе физического воспитания студентов |  |  | 2 | 2 |  |
| 5. | Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья |  |  | 2 | 2 |  |
| 6. | Социально-биологические основы физической культуры |  |  | 2 | 2 |  |
| 7. | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности |  |  | 2 | 2 |  |
| 8. | Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов |  |  | 2 | 2 |  |
| 9. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями |  |  | 2 | 2 |  |
| 10. | Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом |  |  | 2 | 2 |  |
| 11 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов |  |  | 2 | 2 |  |
| 12 | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста |  |  | 2 | 2 |  |
| 13 | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками |  | 2 | 2 | 4 |  |
| 14 | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции |  | 2 | 2 | 4 |  |
| 15 | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, тренировочной и восстановительной направленностью |  |  | 3 | 3 |  |
| 16 | Основы методики самомассажа |  |  | 3 | 3 |  |
| 17 | Методика корригирующей гимнастики для глаз |  |  | 3 | 3 |  |
| 18 | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности |  |  | 3 | 3 |  |
| 19 | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения |  |  | 3 | 3 |  |
| 20 | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития |  |  | 3 | 3 |  |
| 21 | Методы контроля над функциональным состоянием организма |  |  | 3 | 3 |  |
| 22 | Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств |  |  | 3 | 3 |  |
| 23 | Методы регулирования психоэмоционального состояния |  |  | 2 | 2 |  |
| 24 | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической культуры |  |  | 2 | 2 |  |
| 25 | Методика физической культуры в режиме трудового дня |  |  | 2 | 2 |  |
| 26 | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда |  |  | 2 | 2 |  |
| 27. | Подготовка к зачету |  |  |  | 7,6 |  |
| 28. | Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий |  |  |  | 0,4 |  |
|  | **Итого** | **-** | **4** | **60** | **72** |  |

**6. Лабораторные занятия**

Лабораторные занятия не предусмотрены.

**7. Практические занятия**

Занятия семинарского типа по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в виде практических занятий с целью формирования компетенций обучающихся, закрепления полученных теоретических знаний на лекциях и в процессе самостоятельного изучения обучающимися специальной литературы.

Содержание практических занятий по дисциплине представлено в таблице

***очная форма обучения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины (модуля) | Тематика практических занятий | Трудо–емкость  (час.) |
| 1 | Тема 13. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками | 2 |
| 2 | Тема 14. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции | 2 |
| 3 | Тема 15. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, тренировочной и восстановительной направленностью | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, тренировочной и восстановительной направленностью | 2 |
| 4 | Тема 16. Основы методики самомассажа | Основы методики самомассажа | 1 |
| 5 | Тема 17. Методика корригирующей гимнастики для глаз | Методика корригирующей гимнастики для глаз | 1 |
| 6 | Тема 18. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности | 2 |
| 7 | Тема 19. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения | 2 |
| 8 | Тема 20. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития | 2 |
| 9 | Тема 21. Методы контроля над функциональным состоянием организма | Методы контроля над функциональным состоянием организма | 1 |
| 10 | Тема 22. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств | Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств | 1 |
| 11 | Тема 23. Методы регулирования психоэмоционального состояния | Методы регулирования психоэмоционального состояния | 1 |
| 12 | Тема 24. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической культуры | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической культуры | 1 |
| 13 | Тема 25. Методика физической культуры в режиме трудового дня | Методика физической культуры в режиме трудового дня | 1 |
| 14 | Тема 26. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда | 1 |
|  | **Итого** |  | 20 |

***заочная форма обучения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины (модуля) | Тематика практических занятий | Трудо–емкость  (час.) |
| 1 | Тема 13. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками | 2 |
| 2 | Тема 14. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции | 2 |
|  | **Итого** |  | **4** |

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

Курсовые проекты (работы) не предусмотрены.

**9. Самостоятельная работа студента**

Цель самостоятельной работы – подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- качественное освоение теоретического материала по изучаемой дисциплине, углубление и расширение теоретических знаний с целью их применения на уровне межпредметных связей;

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических навыков;

- формирование умений по поиску и использованию нормативной, правовой, справочной и специальной литературы, а также других источников информации;

- развитие познавательных способностей и активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самообразованию, самосовершенствованию и самореализации;

- развитие научно-исследовательских навыков;

- формирование умения решать практические задачи (в профессиональной деятельности), используя приобретенные знания, способности и навыки.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Самостоятельная работа предполагает инициативу самого обучающегося в процессе сбора и усвоения информации, приобретения новых знаний, умений и навыков и ответственность его за планирование, реализацию и оценку результатов учебной деятельности. Процесс освоения знаний при самостоятельной работе не обособлен от других форм обучения.

Самостоятельная работа должна:

- быть выполнена индивидуально (или являться частью коллективной работы). В случае, когда самостоятельная работа подготовлена в порядке выполнения группового задания, в работе делается соответствующая оговорка;

- представлять собой законченную разработку (этап разработки), в которой анализируются актуальные проблемы по определенной теме и ее отдельных аспектов;

- отражать необходимую и достаточную компетентность автора;

- иметь учебную, научную и/или практическую направленность;

- быть оформлена структурно и в логической последовательности: титульный лист, оглавление, основная часть, заключение, выводы, список литературы, приложения,

- содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов;

- соответствовать этическим нормам (правила цитирования и парафраз; ссылки на использованные библиографические источники; исключение плагиата, дублирования собственного текста и использования чужих работ).

В качестве самостоятельной работы студентам предлагается подготовка рефератов /докладов, в том числе с представлением электронной презентации, ведение дневника самоконтроля, занятия в фитнес-клубах и спортивных секциях ВУЗа.

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

Виды самостоятельной работы: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка рефератов / докладов.

Оценочные средства для проверки выполнения: примерная тематика рефератов / докладов.

**Тема 2. Легкая атлетика в системе физического воспитания студентов**

Виды самостоятельной работы: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка рефератов / докладов.

Оценочные средства для проверки выполнения: примерная тематика рефератов / докладов.

**Тема 3. Баскетбол в системе физического воспитания студентов**

Виды самостоятельной работы: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка рефератов / докладов.

Оценочные средства для проверки выполнения: примерная тематика рефератов / докладов.

**Тема 4. Волейбол в системе физического воспитания студентов**

Виды самостоятельной работы: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка рефератов / докладов.

Оценочные средства для проверки выполнения: примерная тематика рефератов / докладов.

**Тема 5. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья**

Виды самостоятельной работы: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка рефератов / докладов.

Оценочные средства для проверки выполнения: примерная тематика рефератов / докладов.

**Тема 6. Социально-биологические основы физической культуры**

Виды самостоятельной работы: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка рефератов / докладов.

Оценочные средства для проверки выполнения: примерная тематика рефератов / докладов.

**Тема 7. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Виды самостоятельной работы: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка рефератов / докладов.

Оценочные средства для проверки выполнения: примерная тематика рефератов / докладов.

**Тема 8. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов**

Виды самостоятельной работы: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка рефератов / докладов.

Оценочные средства для проверки выполнения: примерная тематика рефератов / докладов.

**Тема 9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Виды самостоятельной работы: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка рефератов / докладов.

Оценочные средства для проверки выполнения: примерная тематика рефератов / докладов.

**Тема 10. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом**

Виды самостоятельной работы: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка рефератов / докладов.

Оценочные средства для проверки выполнения: примерная тематика рефератов / докладов.

**Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**

Виды самостоятельной работы: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка рефератов / докладов.

Оценочные средства для проверки выполнения: примерная тематика рефератов / докладов.

**Тема 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста**

Виды самостоятельной работы: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка рефератов / докладов.

Оценочные средства для проверки выполнения: примерная тематика рефератов / докладов.

**Тема 13. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками**

Виды самостоятельной работы: ведение дневника самоконтроля, занятия в фитнес-клубах и спортивных секциях ВУЗа; подготовка рефератов / докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре).

Оценочные средства для проверки выполнения: контрольные нормативы; примерная тематика рефератов /докладов.

**Тема 14. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции**

Виды самостоятельной работы: ведение дневника самоконтроля, занятия в фитнес-клубах и спортивных секциях ВУЗа; подготовка рефератов / докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре).

Оценочные средства для проверки выполнения: контрольные нормативы; примерная тематика рефератов /докладов.

**Тема 15. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, тренировочной и восстановительной направленностью**

Виды самостоятельной работы: ведение дневника самоконтроля, занятия в фитнес-клубах и спортивных секциях ВУЗа; подготовка рефератов / докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре).

Оценочные средства для проверки выполнения: контрольные нормативы; примерная тематика рефератов /докладов.

**Тема 16. Основы методики самомассажа**

Виды самостоятельной работы: ведение дневника самоконтроля, занятия в фитнес-клубах и спортивных секциях ВУЗа; подготовка рефератов / докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре).

Оценочные средства для проверки выполнения: контрольные нормативы; примерная тематика рефератов /докладов.

**Тема 17. Методика корригирующей гимнастики для глаз**

Виды самостоятельной работы: ведение дневника самоконтроля, занятия в фитнес-клубах и спортивных секциях ВУЗа; подготовка рефератов / докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре).

Оценочные средства для проверки выполнения: контрольные нормативы; примерная тематика рефератов /докладов.

**Тема 18. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности**

Виды самостоятельной работы: ведение дневника самоконтроля, занятия в фитнес-клубах и спортивных секциях ВУЗа; подготовка рефератов / докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре).

Оценочные средства для проверки выполнения: контрольные нормативы; примерная тематика рефератов /докладов.

**Тема 19. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения**

Виды самостоятельной работы: ведение дневника самоконтроля, занятия в фитнес-клубах и спортивных секциях ВУЗа; подготовка рефератов / докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре).

Оценочные средства для проверки выполнения: контрольные нормативы; примерная тематика рефератов /докладов.

**Тема 20. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития**

Виды самостоятельной работы: ведение дневника самоконтроля, занятия в фитнес-клубах и спортивных секциях ВУЗа; подготовка рефератов / докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре).

Оценочные средства для проверки выполнения: контрольные нормативы; примерная тематика рефератов /докладов.

**Тема 21. Методы контроля над функциональным состоянием организма**

Виды самостоятельной работы: ведение дневника самоконтроля, занятия в фитнес-клубах и спортивных секциях ВУЗа; подготовка рефератов / докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре).

Оценочные средства для проверки выполнения: контрольные нормативы; примерная тематика рефератов /докладов.

**Тема 22. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств**

Виды самостоятельной работы: ведение дневника самоконтроля, занятия в фитнес-клубах и спортивных секциях ВУЗа; подготовка рефератов / докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре).

Оценочные средства для проверки выполнения: контрольные нормативы; примерная тематика рефератов /докладов.

**Тема 23. Методы регулирования психоэмоционального состояния**

Виды самостоятельной работы: ведение дневника самоконтроля, занятия в фитнес-клубах и спортивных секциях ВУЗа; подготовка рефератов / докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре).

Оценочные средства для проверки выполнения: контрольные нормативы; примерная тематика рефератов /докладов.

**Тема 24. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической культуры**

Виды самостоятельной работы: ведение дневника самоконтроля, занятия в фитнес-клубах и спортивных секциях ВУЗа; подготовка рефератов / докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре).

Оценочные средства для проверки выполнения: контрольные нормативы; примерная тематика рефератов /докладов.

**Тема 25. Методика физической культуры в режиме трудового дня**

Виды самостоятельной работы: ведение дневника самоконтроля, занятия в фитнес-клубах и спортивных секциях ВУЗа; подготовка рефератов / докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре).

Оценочные средства для проверки выполнения: контрольные нормативы; примерная тематика рефератов /докладов.

**Тема 26. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда**

Виды самостоятельной работы: ведение дневника самоконтроля, занятия в фитнес-клубах и спортивных секциях ВУЗа; подготовка рефератов / докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре).

Оценочные средства для проверки выполнения: контрольные нормативы; примерная тематика рефератов /докладов.

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

Самостоятельная работа студентов предполагает тщательное освоение учебной и научной литературы по изучаемой дисциплине.

При изучении основной рекомендуемой литературы студентам необходимо обратить внимание на выделение основных понятий, их определения, научно-технические основы, узловые положения, представленные в изучаемом тексте.

В качестве информационно-справочного материала полезно использовать энциклопедические и научно-технические словари.

Следует обратить внимание на схематическое представление излагаемого материала в виде рисунков, схем, графиков и диаграмм. Они способствуют более быстрому восприятию и запоминанию учебного материала.

Для контроля усвоения содержания темы рекомендуется ответить на контрольные вопросы, которые обычно даются в конце соответствующих глав и параграфов учебников и учебных пособий.

При самостоятельной работе студентов с дополнительной литературой необходимо выделить аспект изучаемой темы (что в данном материале относится непосредственно к изучаемой теме и основным вопросам).

Дополнительную литературу целесообразно прорабатывать после основной, которая формирует базис для последующего более глубокого изучения темы. Дополнительную литературу следует изучать комплексно, рассматривая разные стороны изучаемого вопроса. Обязательным элементом самостоятельной работы студентов с литературой является ведение необходимых записей: конспекта, выписки, тезисов, планов.

Конспект — краткое письменное изложение основных положений, идей и выводов литературного источника.

Выписка — краткие записи в виде эскизов, схем, цитат, либо основных идей, изложенных близко к тексту, с обязательным указанием источника заимствования.

Тезисы — краткое структурированное изложение основных идей и положений из прорабатываемого материала.

План — последовательность изложения изучаемого материала источника, раскрывающее основную логику содержимого.

**11. Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

а) основная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. – М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-238-01157-8 – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский под ред. и др. — Москва : КноРус, 2018. — 423 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-06182-4. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925962>

б) дополнительная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. – 172 с. – ISBN 978-5-7638-2126-0. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>

2. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2018. — 345 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-06013-1. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925957>

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2018. — 312 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-06308-8. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/927932>

4. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва : КноРус, 2017. — 299 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-05586-1. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920786>

5. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) [Электронный ресурс]. Учебное пособие : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2019. — 239 с. — ISBN 978-5-406-06687-4. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/930222>

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

1. Электронно-библиотечная система «Znanium»: <http://znanium.com>

2.  Электронно-библиотечная система «BOOK.ru»: <http://book.ru>

3. Электронная библиотека Издательского дома «Гребенников»: <http://grebennikon.ru/>

4. Информационно-правовая система «Консультант Плюс»: <http://www.consultant.ru/?utm_source=sps> .

5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://elibrary.ru/>

6. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: <http://window.edu.ru/>

7. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: <https://www.minsport.gov.ru/>

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России: <http://olympic.ru/>

9. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://sportlib.info/Press/SFA/1999N1-2/>

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

www.consultant.ru Справочная правовая система КонсультантПлюс

Каждый обучающийся в течение всего обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

**14. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для обеспечения материально-технического процесса по физической культуре и спорту институт располагает спортивным залом площадью 194 кв.м., залом для аэробики, раздевалками, душевыми комнатами.

Спортивный зал оборудован всем необходимым для проведения практических занятий по физической культуре и спорту.

Занятия проводятся и на открытом воздухе.

Для выполнения самостоятельной работы используется читальный зал библиотеки Поволжского кооперативного института (филиала), который оснащен компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

**15. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Основными принципами, которыми необходимо руководствоваться при занятиях физическими упражнениями, являются принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

В унифицированную группу принципов, отражающих специфические закономерности построения занятий физическими упражнениями, входят принципы непрерывности, прогрессирования педагогических воздействий, цикличности и возрастной адекватности воздействия.

На основе вышеизложенных принципов физического воспитания можно сформулировать ряд практических рекомендаций:

1. На учебных занятиях по физической культуре первостепенное значение имеет формирование у индивида устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

2. При освоении техники, тактики видов спорта, воспитании общих и специальных физических качеств, необходимо формировать чувственный образ (модель) изучаемых технико-тактических элементов. При этом следует обращать внимание не только на зрительные ощущения, но главным образом на совокупность ощущений, поступающих от других органов чувств: слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц.

3. В процессе физического воспитания следует учитывать особенности возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности. Доступность зависит как от возможностей занимающихся, так и от объективных трудностей, возникающих при выполнении заданий: координационная сложность, чрезмерная энергоемкость, травмоопасность. Индивидуализация выражается в дифференциации учебных заданий, норм физической нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и используемых методических приемов.

4. Построение учебно-воспитательного процесса рекомендуется осуществлять в виде определенного алгоритма, обеспечивающего логику и взаимосвязь различных аспектов управления. Необходимо, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно и последовательно.

5. Недопустимы слишком большие перерывы между занятиями, которые приводят к снижению достигнутого уровня физической подготовленности.

6. Целесообразно направленное повышение требований к двигательной активности (по параметрам объема и интенсивности) в процессе адаптации индивида к физической нагрузке.

7. Система занятий физическими упражнениями должна строиться на основе композиционной повторяемости отдельных занятий и их серий (в неделе, месяце, семестре, учебном году).

8. Мера воздействия физической нагрузки на организм занимающихся должна целенаправленно регулироваться с учетом их возраста.

Для успешного освоения дисциплины студенты должны посещать практические занятия, самостоятельно работать с рекомендованной литературой. Изучение дисциплины целесообразно начать со знакомства с программой курса, чтобы четко представить себе объем и основные проблемы курса

При изучении дисциплины студенты должны серьезно подойти к исследованию учебной и дополнительной литературы. Данное требование особенно важно для подготовки к практическим занятиям.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает в конце занятия, выставляя в рабочий журнал текущие оценки. Студент имеет право ознакомиться с ними.

**16. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля) для преподавателей, образовательные технологии**

Изучение дисциплины проводится в форме практических занятий, организации самостоятельной работы студентов, консультаций.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» включает в качестве обязательного минимума следующую тематику теоретического и практического учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

- социально-биологические основы физической культуры;

- основы здорового образа и стиля жизни;

- оздоровительные системы и спорт;

- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы состоит из следующих разделов и подразделов программы:

- теоретического, формирующего мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

- практического, обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

Материал программы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и обеспечивает овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности и содержит обязательный или базовый компонент, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности.

*Самостоятельная работа (теоретический раздел)*

Материал раздела предусматривает самостоятельное овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных предпосылок функционирования физической культуры и личности, умения адаптивно, творчески использовать различные формы, средства и методы физической культуры для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Теоретические занятия в обобщенном виде содержат: основные понятия и термины; ведущие идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения. По некоторым темам в лекциях даются рекомендации по предметно-операциональному использованию полученных знаний и приобретению практического опыта в занятиях физической культурой.

*Практический раздел*

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта для физического самосовершенствования. Материал практического раздела программы реализуется на методико-практических занятиях.

Методико-практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные, психотехнические игры, социально-психологический тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студента к практическому овладению определенной методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

Методико-практические занятия проводятся по следующей схеме:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания, студентам предлагаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов и способов.

Дальнейшее закрепление и совершенствование методических приемов происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе.

**При проведении практических занятий по физической культуре и спорту формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.** В соответствии с этим студенты распределяются по учебным отделениям:

- основное;

- подготовительное;

- специальное медицинское.

Студенты с ограниченными возможностями и студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре и спорту по состоянию здоровья, представляют дополнительные тематические рефераты / доклады.

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

**ПОВОЛЖСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки (специальность) 38.03.01 ЭКОНОМИКА

Направленность (профиль) подготовки ЭКОНОМИКА ПРЕДПРИЯТИЙ И ОРГАНИЗАЦИЙ

**1. Паспорт**

**фонда оценочных средств**

**1.1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| Индекс | Формулировка компетенции |
| ОК-8 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

**1.2. Сведения об иных дисциплинах (преподаваемых, в том числе, на других кафедрах) участвующих в формировании данных компетенций**

1.2.1. Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин (прохождения практик): физическая культура и спорт, элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

**1.3. Этапы формирования и программа оценивания контролируемых компетенций**

Основными этапами формирования компетенций при изучении студентами дисциплины является последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов и тем учебных занятий. Изучение каждого раздела и темы предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенции показывает уровень освоения компетенций студентами.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины | Наименование  оценочного средства |
| 1 | ОК-8 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Примерная тематика рефератов / докладов |
| 2 | ОК-8 | Легкая атлетика в системе физического воспитания студентов | Примерная тематика рефератов / докладов |
| 3 | ОК-8 | Баскетбол в системе физического воспитания студентов | Примерная тематика рефератов / докладов |
| 4 | ОК-8 | Волейбол в системе физического воспитания студентов | Примерная тематика рефератов / докладов |
| 5 | ОК-8 | Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья | Примерная тематика рефератов / докладов |
| 6 | ОК-8 | Социально-биологические основы физической культуры | Примерная тематика рефератов / докладов |
| 7 | ОК-8 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Примерная тематика рефератов / докладов |
| 8 | ОК-8 | Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов | Примерная тематика рефератов / докладов |
| 9 | ОК-8 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Примерная тематика рефератов / докладов |
| 10 | ОК-8 | Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом | Примерная тематика рефератов / докладов |
| 11 | ОК-8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | Примерная тематика рефератов / докладов |
| 12 | ОК-8 | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста | Примерная тематика рефератов / докладов |
| 13 | ОК-8 | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками | Контрольные нормативы;  Примерная тематика рефератов /докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов,  временно освобожденных от практических занятий  по физической культуре) |
| 14 | ОК-8 | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции | Контрольные нормативы;  Примерная тематика рефератов /докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов,  временно освобожденных от практических занятий  по физической культуре) |
| 15 | ОК-8 | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, тренировочной и восстановительной направленностью | Контрольные нормативы;  Примерная тематика рефератов /докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов,  временно освобожденных от практических занятий  по физической культуре) |
| 16 | ОК-8 | Основы методики самомассажа | Контрольные нормативы;  Примерная тематика рефератов /докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов,  временно освобожденных от практических занятий  по физической культуре) |
| 17 | ОК-8 | Методика корригирующей гимнастики для глаз | Контрольные нормативы;  Примерная тематика рефератов /докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов,  временно освобожденных от практических занятий  по физической культуре) |
| 18 | ОК-8 | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности | Контрольные нормативы;  Примерная тематика рефератов /докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов,  временно освобожденных от практических занятий  по физической культуре) |
| 19 | ОК-8 | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения | Контрольные нормативы;  Примерная тематика рефератов /докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов,  временно освобожденных от практических занятий  по физической культуре) |
| 20 | ОК-8 | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития | Контрольные нормативы;  Примерная тематика рефератов /докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов,  временно освобожденных от практических занятий  по физической культуре) |
| 21 | ОК-8 | Методы контроля над функциональным состоянием организма | Контрольные нормативы;  Примерная тематика рефератов /докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов,  временно освобожденных от практических занятий  по физической культуре) |
| 22 | ОК-8 | Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств | Контрольные нормативы;  Примерная тематика рефератов /докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов,  временно освобожденных от практических занятий  по физической культуре) |
| 23 | ОК-8 | Методы регулирования психоэмоционального состояния | Контрольные нормативы;  Примерная тематика рефератов /докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов,  временно освобожденных от практических занятий  по физической культуре) |
| 24 | ОК-8 | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической культуры | Контрольные нормативы;  Примерная тематика рефератов /докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов,  временно освобожденных от практических занятий  по физической культуре) |
| 25 | ОК-8 | Методика физической культуры в режиме трудового дня | Контрольные нормативы;  Примерная тематика рефератов /докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов,  временно освобожденных от практических занятий  по физической культуре) |
| 26 | ОК-8 | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда | Контрольные нормативы;  Примерная тематика рефератов /докладов (для студентов с ограниченными возможностями и студентов,  временно освобожденных от практических занятий  по физической культуре) |

**Процедура оценивания**

Процедура оценивания результатов освоения программы учебной дисциплины включает в себя оценку уровня сформированности компетенции студента (ОК-8) при осуществлении текущего контроля и проведении промежуточной аттестации.

Уровень сформированности компетенции определяется по качеству выполненной студентом работы и отражается в следующих формулировках: высокий, хороший, достаточный, недостаточный.

При выполнении студентами заданий текущего контроля и промежуточной аттестации оценивается уровень обученности «знать», «уметь», «владеть» в соответствии с запланированными результатами обучения и содержанием рабочей программы дисциплины:

- знания студента могут проверяться при ответе на теоретические вопросы, подготовки рефератов / докладов,

- степень владения умениями – при выполнении контрольных нормативов.

Результаты выполнения заданий фиксируются в баллах в соответствии с показателями и критериями оценивания компетенций.

По итогам текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с показателями и критериями оценивания компетенций определяется уровень сформированности компетенций студента и выставляется оценка по шкале оценивания.

**1.4. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Компетенции | Показатели оценивания | Критерии оценивания компетенций | | | | |
| Высокий  (верно и в полном объеме)  100 б. | Средний  (с незначительным и замечаниями)  75 б. | Низкий  (на базовом уровне, с ошибками)  50 б. | Недостаточный  (содержит большое количество ошибок/ответ не дан) – менее 50 б. | Итого: |
| *Теоретические показатели* | | | | | | |
| *ОК-8* | Знать:  - методические принципы, методы и средства физического воспитания;  - основы ЗОЖ;  - основы самостоятельных занятий физической культурой;  - содержание производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки;  - особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. | *Знает и понимает: методические принципы, методы и средства физического воспитания; основы ЗОЖ; основы самостоятельных занятий физической культурой; содержание производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки; особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.* | *Хорошо знает: основные методические принципы, методы и средства физического воспитания; основы ЗОЖ; основы самостоятельных занятий физической культурой; содержание производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки; особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.* | *Показывает удовлетворительный уровень знания*  *основных методических принципов, методов и средств физического воспитания; основ ЗОЖ; основ самостоятельных занятий физической культурой; содержания производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки; особенностей выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.* | *Имеет разрозненные, бессистемные знания по дисциплине* | *1–20* |
| *Практические показатели* | | | | | | |
| *ОК-8* | Уметь:  - применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности, формирования здорового образа и стиля жизни;  - формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности;  - использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. | *Умеет свободно применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности, формирования здорового образа и стиля жизни;  формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности; использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.* | *Умеет хорошо применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности, формирования здорового образа и стиля жизни;  формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности; использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.* | *Демонстрирует удовлетворительный уровень умений применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности, формирования здорового образа и стиля жизни;  формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности; использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.* | *Не умеет свободно применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности, формирования здорового образа и стиля жизни;  формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности; использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.* | *1–40* |
| *Владеет* | | | | | | |
| *ОК-8* | Владеть:  - навыками самостоятельного применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности;  - методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности. | *Свободно владеет навыками самостоятельного применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности; методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.* | *Владеет навыками самостоятельного применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности; методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.* | *Демонстрирует удовлетворительный уровень владения навыками самостоятельного применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности; методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.* | *Не владеет* *навыками самостоятельного применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности; методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.* | *1–40* |
|  | *ВСЕГО:* | | | | | *1–100* |

**Шкала оценивания**

*для проведения зачета*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оценка** | **Баллы** | **Уровень сформированности компетенции** |
| зачтено | 50 баллов и более | достаточный |
| не зачтено | меньше 50 баллов | недостаточный |

# Материалы для подготовки к промежуточной аттестации

* 1. **Литература для подготовки к зачету**

а) основная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. – М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-238-01157-8 – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский под ред. и др. — Москва : КноРус, 2018. — 423 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-06182-4. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925962>

б) дополнительная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. – 172 с. – ISBN 978-5-7638-2126-0. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>

2. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2018. — 345 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-06013-1. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925957>

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2018. — 312 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-06308-8. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/927932>

4. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва : КноРус, 2017. — 299 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-05586-1. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920786>

5. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) [Электронный ресурс]. Учебное пособие : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2019. — 239 с. — ISBN 978-5-406-06687-4. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/930222>

**2.2. Критерии оценки для проведения зачета по дисциплине**

Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине

«Физическая культура и спорт» в оценку (зачет) (смотрите пояснение в следующем пункте):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Количество баллов** | **Оценка** | **Уровень сформированности компетенции** |
| 50 баллов и более | «зачтено» | Достаточный |
| меньше 50 баллов | «не зачтено» | Недостаточный |

**2.3. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания по дисциплине**

**ПРОГРАММА ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА**

**В 1,2 СЕМЕСТРАХ:**

**Лекции, лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**Практические занятия** (от 0 до 40 баллов)

Посещение занятий в течение семестра от 0 до 40 баллов

**Самостоятельная работа ( от0 до20 баллов)**

Ведение дневника самоконтроля, занятие в фитнес-клубах и спортивных секциях ВУЗа от 0 до 20 баллов

**Другие виды учебной деятельности** (от 0 до25 баллов)

Участие в вузовских соревнованиях (от 0 до10 баллов)

Участие в межвузовских соревнованиях (от 0 до10 баллов)

За призовое место (5 баллов)

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ** (15 баллов)

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» является сдача контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов - от 0 до 15 баллов.

- **трех** (на выбор) обязательных тестов для студентов **основной мед. группы**

- **трех** тестов для студентов **подготовительной мед. группы**

- **двух** тестов для студентов **специальной мед. группы**

По результатам контрольных нормативов определяются очки, которые ранжируется в баллах. При выполнении обязательных контрольных нормативов менее, чем на 15 баллов, предлагается выполнение «дополнительного» норматива, либо дополнительное посещение занятий из расчета: 1 балл = 1 посещение.

Студенты специальной медицинской группы, освобожденные от сдачи контрольных нормативов по медицинским показаниям готовят дополнительные рефераты по заданию преподавателя из расчета 1 контрольный норматив = 1 реферат.

**Ранжирование результатов выполнения контрольных нормативов**

Для студентов **основной и подготовительной** мед. групп каждый тест:

**5 баллов** - результат на пять очков.

**4 балла** - результат на четыре очка.

**3 балла** - результат на три очка.

**2 балла** -результат на два очка.

**1 балл** - результат на одно очко.

Для студентов **специальной** мед. группы:

1. Тест. «Измерение гибкости из положения сидя (см.)»

**7 баллов** - результат на пять очков.

**6 баллов** - результат на четыре очка.

**4 балла** - результат на три очка.

**3 балла** -результат на два очка.

**1 балл** - результат на одно очко.

2. Тест «Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой

(кол-во. раз)»

**8 баллов** - результат на пять очков.

**6 баллов** - результат на четыре очка.

**5 баллов** - результат на три очка.

**3 балла** -результат на два очка.

**2 балла** - результат на одно очко.

**ПРОГРАММА ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И СТУДЕНТОВ, ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В 1,2 СЕМЕСТРАХ:**

**Самостоятельная работа от 0 до 40 баллов**

Составление комплекса гигиенической гимнастики - от 0 до5 баллов

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений с учетом индивидуального отклонения в состоянии здоровья с указанием дозировки – 5 баллов

Самостоятельные занятия системами физических упражнений коррекционно-оздоровительной направленности - от 1 - 15 баллов

Подготовка презентации для методико-практического занятия по основной или дополнительной тематике (по согласованию с преподавателем) - от 1 до 15 баллов.

**Другие виды учебной деятельности от 0 до 40 баллов**

Участие в исследовательской работе с последующим выступлением на конференции с презентацией работы -20 баллов

Или участие в оздоровительно-массовых мероприятиях и соревнованиях, доступных по состоянию здоровья:

1. в качестве болельщика или волонтера - 1 балл в одном виде спорта или мероприятии

2. в качестве участника - от 1 до 5 баллов в одном виде спорта или в одном мероприятии

3. в качестве организатора мероприятия - до 10 баллов

4. судейство соревнований - от 1 -до 4 баллов

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ от 0 до 20 баллов**

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям является «**устный зачет**».

Студенты, направленные на устный зачет, готовят и защищают рефераты по предложенным темам.

Защита реферата - от 0 до 20 баллов

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за каждый семестр по дисциплине «Физическая культура и спорт» составляет 100 баллов.

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

**ПОВОЛЖСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки (специальность) 38.03.01 ЭКОНОМИКА

Направленность (профиль) подготовки ЭКОНОМИКА ПРЕДПРИЯТИЙ И ОРГАНИЗАЦИЙ

1. **Материалы для текущего контроля**

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

**ПОВОЛЖСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по дисциплине

**Физическая культура и спорт**

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая 3 обязательных теста контроля физической подготовленности. Перечень тестов и оценка их в очках разрабатываются преподавателями по физической культуре (таб. 1,2,3). Суммарная оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству очков, набранных во время выполнения всех тестов, при условии выполнения каждого не ниже, чем на 1 очко. Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается кафедрой гуманитарных дисциплин и иностранных языков.

**Средняя оценка результатов тестов**

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

Таблица 1.

**Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов**

**основной группы**

Девушки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ХАРАКТЕРИСТИКА  НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ | ОЦЕНКА В ОЧКАХ | | | | |
| «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| Тест на скоростно-силовую  подготовленность бег 100 м /сек./ | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| Поднимание туловища из положения  лежа (кол-во раз). | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| Тест на общую выносливость - бег  2000м. /мин. сек./ | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| Прыжки в длину с места /см/ | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| Приседание на одной ноге, опора о  стену (кол-во раз на каждой). | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |

Юноши

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ХАРАКТЕРИСТИКА  НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ | ОЦЕНКА В ОЧКАХ | | | | |
| «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| Тест на скоростно-силовую  подготовленность бег 100 м /сек./ | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| Тест на силовую подготовленность подтягивание на перекладине (кол-во  раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Тест на общую выносливость - бег  3000м. /мин. сек./ | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| Прыжки в длину с места /см/ | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| В висе поднимание ног до касания  перекладины (кол-во раз). | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |

Таблица 2

**Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов**

**подготовительной группы**

Девушки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1 | Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) | 40 | 30 | 20 | 10 | 5 |
| 2 | Прыжок в длину с места /см/ | 168 | 160 | 150 | 140 | 130 |
| 3 | Приседания на одной ноге, опора на стену (кол-во раз на каждый) | 8 | 6 | 4 | 3 | 1 |

Юноши

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол-во  раз) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Прыжок в длину с места /см/ | 230 | 223 | 215 | 200 | 190 |
| 3 | Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Таблица 3

**Обязательные тесты для оценки физической подготовленности студентов**

**специальной медицинской группы**

Девушки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1 | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 |
| 3 | Прыжок в длину с места /см/ | 160 | 140 | 130 | 120 | 110 |

Юноши

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 5 | 3 |
| 2 | Угол (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 3 | Прыжок в длину с места /см/ | 160 | 180 | 160 | 150 | 140 |

Студенты специального отделения выполняют разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Для оценки тестов могут использоваться таблицы оценки упражнений (приложение 1).

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, представляют дополнительные тематические рефераты / доклады.

**Приложение 1**

**Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности**

Девушки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование контрольных упражнений | Оценка в баллах | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 5.2 | 3.4 | 5.6 | 5.8 |
| 3 | Бег 500 м (мин.сек) | 1.50 | 2.00 | 2.10 | 2.20 | 2.30 |
| 4 | Бег 1000 м (мин.сек) | 4.02 | 4.16 | 4.31 | 4.47 | 5.02 |
| 5 | Бег на лыжах 3км (мин.сек) | 18.00 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | 365 | 350 | 325 | 300 | 280 |
| 7 | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз) | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 |
| 8 | Челночный без 4\*9 м (мин.сек) | 10.4 | 10.8 | 11.2 | 11.6 | 12.0 |
| 9 | Челночный без 10\*10 м (мин.сек) | 29.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 | 33.0 |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 11 | Поднимание ног в висе на гимн.стенке до угла 900 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 12 | Прием и передача мяча сверху двумя руками (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 |
| 13 | Прием и передача мяча снизу двумя руками (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 |
| 14 | Подача мяча (кол-во результативных из 5 подач) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |

Юноши

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование контрольных упражнений | Оценка в баллах | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.2 |
| 2 | Бег 2000 м (мин.сек) | 6.30 | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 3 | Бег 1000 м (мин.сек) | 3.20 | 3.30 | 3.40 | 3.50 | 4.00 |
| 4 | Бег на лыжах 5км (мин.сек) | 23.50 | 25.00 | 25.30 | 26.25 | 27.50 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (см) | 480 | 460 | 435 | 410 | 390 |
| 6 | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз) | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |
| 7 | Челночный без 4\*9 м (мин.сек) | 9.5 | 9.7 | 9.9 | 10.1 | 10.3 |
| 8 | Челночный без 10\*10 м (мин.сек) | 25.0 | 27.0 | 28.5 | 30.0 | 31.5 |
| 9 | Наклон вперед из положения сидя (см) | 15 | 13 | 11 | 9 | 6 |
| 10 | Поднимание ног в висе на гимн.стенке до угла 900 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 11 | Прием и передача мяча сверху двумя руками (кол-во раз) | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| 12 | Прием и передача мяча снизу двумя руками (кол-во раз) | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| 13 | Подача мяча (кол-во результативных из 5 подач) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14 | Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 15 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 16 | Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз) | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |

**Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности**

**студентов специального учебного отделения (юноши и девушки)\***

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см);

2. Бег 100 м.

3. Бег: юноши - 2 км, девушки - 1 км (без учета времени).

4. Тест Купера (12- минутное передвижение).

5. Бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).

6. Упражнения с мячом.

7. Упражнения на гибкость.

8. Упражнения со скакалкой.

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

**ПОВОЛЖСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ /ДОКЛАДОВ

по дисциплине

**Физическая культура и спорт**

Первый семестр

1. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов вузов.

2. Гигиенические основы физической культуры.

3. Естественнонаучные основы физической культуры.

4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

5. Программное построение курса физического воспитания студентов. Зачетные нормативы и требования.

6. Социальное значение физической культуры и спорта. Международное спортивное движение.

7. Современный понятийный аппарат теории физической культуры.

8. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в процессе занятий по физическому воспитанию в вузе.

9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

10. Организация активного досуга и соревнований по спортивным играм по официальным правилам и по свободному регламенту (вид спортивной игры – по выбору).

11. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.

12. Физическая культура в режиме трудового (учебного) дня.

Второй семестр

1. Понятие о лечебной физической культуре (ЛФК). Клинико-физиологическое обоснование и основные механизмы лечебного действия физических упражнений.

2. Общие основы ЛФК. Комплексное патогенетическое функциональное лечение и ЛФК.

3. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта.

4.  перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта.

5. Общее понятие о массаже и его физиологическом воздействии.

6. Характеристика основных приемов массажа.

7. Формы и виды массажа.

8. Самомассаж.

9. Особенности физического воспитания студентов специального отделения.

10. Реабилитация студентов после перенесенных травм, острых патологических состояний, заболеваний, перенапряжений.

11. Характеристика и методика использования медицинских средств восстановления умственной и физической работоспособности.

12. Медицинское обследование студентов. Комплектование учебных отделений для занятий физической культурой и спортом в вузе.

13. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных умственных и физических нагрузках.

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

15. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

16. Характеристика органов чувств. Связи между органами чувств и здоровьем человека.

**ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ /ДОКЛАДОВ**

**для студентов с ограниченными возможностями и студентов,**

**временно освобожденных от практических занятий**

**по физической культуре**

Первый семестр

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.

2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

4.Социально-биологические основы физической культуры.

5. Основы здорового образа жизни студента.

7. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применением других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе) 8. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе)

9. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)

10. Физическая культура в обеспечении здоровья.

11. Психологические основы учебного труда.

12. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Второй семестр

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

14. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.

15. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах).

16. Общефизическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

17. Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

18. Основы методики самомассажа.

19. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

20. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

21. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

22. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

22. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

23. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.)

24. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).

25. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

**Методические рекомендации написания рефератов / докладов**

Целью написания рефератов является:

- привитие студентам навыков библиографического поиска необходимой литературы (на бумажных носителях, в электронном виде);

- привитие студентам навыков компактного изложения мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу в письменной форме, научно грамотным языком и в хорошем стиле;

- приобретение навыка грамотного оформления ссылок на используемые источники, правильного цитирования авторского текста;

- выявление и развитие у студента интереса к определенной научной и практической проблематике с тем, чтобы исследование ее в дальнейшем продолжалось в подготовке и написании курсовых и дипломной работы и дальнейших научных трудах.

Основные задачи студента при написании реферата:

- с максимальной полнотой использовать литературу по выбранной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для правильного понимания авторской позиции;

- верно (без искажения смысла) передать авторскую позицию в своей работе;

- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с тем или иным автором по данной проблеме.

Требования к содержанию:

- материал, использованный в реферате, должен относится строго к выбранной теме;

- необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.);

- при изложении следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам;

- реферат должен заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы: содержать краткий анализ-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, с которой Вы солидарны.

Структура реферата.

1. Титульный лист.

2.Оглавление. Оглавление - это план реферата, в котором каждому разделу должен соответствовать номер страницы, на которой он находится.

3.Текст реферата. Он делится на три части: введение, основная часть и заключение.

а) Введение - раздел реферата, посвященный постановке проблемы, которая будет рассматриваться и обоснованию выбора темы.

б) Основная часть - это звено работы, в котором последовательно раскрывается выбранная тема. Основная часть может быть представлена как цельным текстом, так и разделена на главы. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует "перегружать" текст.

в) Заключение - данный раздел реферата должен быть представлен в виде выводов, которые готовятся на основе подготовленного текста. Выводы должны быть краткими и четкими. Также в заключении можно обозначить проблемы, которые "высветились" в ходе работы над рефератом, но не были раскрыты в работе.

4.Список источников и литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и все иные, изученные им в связи с его подготовкой. В работе должно быть использовано не менее 5 разных источников, из них хотя бы один – на иностранном языке (английском или французском). Работа, выполненная с использованием материала, содержащегося в одном научном источнике, является явным плагиатом и не принимается. Оформление Списка источников и литературы должно соответствовать требованиям библиографических стандартов.

Объем и технические требования, предъявляемые к выполнению реферата.

Объем работы должен быть, как правило, не менее 12 и не более 20 страниц. Работа должна выполняться через одинарный интервал 12 шрифтом, размеры оставляемых полей: левое - 25 мм, правое - 15 мм, нижнее - 20 мм, верхнее - 20 мм. Страницы должны быть пронумерованы.

Расстояние между названием части реферата или главы и последующим текстом должно быть равно трем интервалам. Фразы, начинающиеся с "красной" строки, печатаются с абзацным отступом от начала строки, равным 1 см.

При цитировании необходимо соблюдать следующие правила:

- текст цитаты заключается в кавычки и приводится без изменений, без произвольного сокращения цитируемого фрагмента (пропуск слов, предложений или абзацев допускается, если не влечет искажения всего фрагмента, и обозначается многоточием, которое ставится на месте пропуска) и без искажения смысла;

- каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник, библиографическое описание которого должно приводиться в соответствии с требованиями библиографических стандартов.

Требования к презентации:

1. Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.

2. Первый слайд – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название работы; фамилия, имя, отчество автора;

3. Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные разделы презентации.

4. Дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.

5. В презентации могут использоваться импортированные объекты из существующих цифровых образовательных ресурсов.

6. Последним слайдом презентации должен быть список источников.

Критерии оценки реферата:

1. Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

2. Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

3. Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

4. Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объему реферата.

Подготовка научного доклада выступает в качестве одной из важнейших форм самостоятельной работы студентов.

Научный доклад представляет собой исследование по конкретной проблеме, изложенное перед аудиторией слушателей.

Работа по подготовке доклада включает не только знакомство с литературой по избранной тематике, но и самостоятельное изучение определенных вопросов. Она требует от студента умения провести анализ изучаемых государственно-правовых явлений, способности наглядно представить итоги проделанной работы, и что очень важно – заинтересовать аудиторию результатами своего исследования. Следовательно, подготовка научного доклада требует определенных навыков. Подготовка научного доклада включает несколько этапов работы:

1. Выбор темы научного доклада;

2. Подбор материалов;

3. Составление плана доклада. Работа над текстом;

4. Оформление материалов выступления;

5. Подготовка к выступлению.

Структура и содержание доклада:

Введение - это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента.

Основная часть. В ней раскрывается содержание доклада. Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы и показываются позиции автора. В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента.

В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.

В заключении содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.

Список использованных источников представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.

Приложение к докладу оформляются на отдельных листах, причем каждое должно иметь свой тематический заголовок и номер, который пишется в правом верхнем углу, например:

Требования к оформлению доклада:

- объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

- доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

- обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

- должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

Критерии оценки доклада:

- актуальность темы исследования;

- соответствие содержания теме;

- глубина проработки материала;

- правильность и полнота использования источников;

- соответствие оформления доклада стандартам.

По усмотрению преподавателя доклады могут быть представлены на практических занятиях, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

**Обновление рабочей программы**

Наименование раздела рабочей программы, в который внесены изменения

(измененное содержание раздела)

Наименование раздела рабочей программы, в который внесены изменения

(измененное содержание раздела)

Наименование раздела рабочей программы, в который внесены изменения

(измененное содержание раздела)

Рабочая программа:

обновлена, рассмотрена и одобрена на 20\_\_\_/\_\_\_ учебный год на заседании кафедры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г., протокол №\_\_\_\_\_