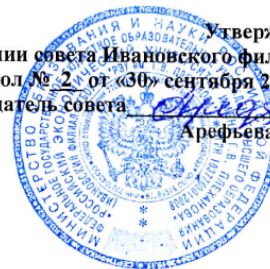


Министерство образования и науки Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В.
Плеханова»
Ивановский филиал

Утверждено
на заседании совета Ивановского филиала
протокол № 2 от «30» сентября 2016 г.
Председатель совета



Арефьева Н.Т.

Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

38.03.02 Менеджмент	Профиль – Менеджмент организации Профиль - Менеджмент на предприятиях ресторанно-гостиничного бизнеса и туризма
38.03.01 Экономика	Профиль – Финансы и кредит Профиль – Бухгалтерский учёт, анализ и аудит
38.03.06 Торговое дело	Профиль – Коммерция
09.03.03 Прикладная информатика	Профиль – Прикладная информатика
19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания	Профиль – Технология организации ресторанного дела

Уровень высшего образования

бакалавр

ИВАНОВО

Рецензенты:

1. **Е.Б. Сафонова** – старший преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный университет»
2. **Т.В. Чеснокова** – кандидат биологических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и экологии ФГБОУ ВПО «Ивановский политехнический университет»

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО:

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части УП. Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Цель дисциплины:

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

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности, обеспечении качества жизни и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самосовершенствование 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, использования средств физической культуры в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению: **38.03.02 Менеджмент; 38.03.01 Экономика; 38.03.06**

Торговое дело; 09.03.03 Прикладная информатика; 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания.

Составитель: Кулакова Л.И., Савченко С.Я., Щемеров Ю.Н. старшие преподаватели кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Ивановского филиала ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова»

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол № 1 от «31» августа 2016 г.

Заведующий кафедрой _____

Аржаных Т.Ф. к.и.н.

*Согласовано _____

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу «Физическая культура»,
утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 201 _ г.

Заведующий кафедрой _____
(подпись) _____ (Ф.И.О.)

Одобрено советом филиала _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 201 _ г.

Председатель _____
(подпись) _____ (Ф.И.О.)

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу «Физическая культура»,
утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 201 _ г.

Заведующий кафедрой _____
(подпись) _____ (Ф.И.О.)

Одобрено советом филиала _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 201 _ г.

Председатель _____
(подпись) _____ (Ф.И.О.)

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу «Физическая культура»,
утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 201 _ г.

Заведующий кафедрой _____
(подпись) _____ (Ф.И.О.)

Одобрено советом филиала _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 201 _ г.

Председатель _____
(подпись) _____ (Ф.И.О.)

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу «Физическая культура»,
утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 201 _ г.

Заведующий кафедрой _____
(подпись) _____ (Ф.И.О.)

Одобрено советом филиала _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 201 _ г.

Председатель _____
(подпись) _____ (Ф.И.О.)

Содержание

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины:

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

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности, обеспечении качества жизни и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самосовершенствование 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, использования средств физической культуры в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

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

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части учебного плана.

Объем дисциплины и виды учебной работы

Показатель объема дисциплины	Всего часов	
	Очная ф.о.	
Объем дисциплины в зачетных единицах	2	
Объем дисциплины в часах	72	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	72	
Объем аудиторной работы (всего)	72	
в том числе:		
• лекции	14	14
• лабораторные занятия	0	0
• практические занятия	22	22
Объем электронного обучения	0	0
в том числе:		
• лекции	0	0
• практические занятия	0	0
Самостоятельная работа (всего)	-	

Требования к результатам освоения содержания дисциплины

38.03.02

Менеджмент

38.03.01

Экономика

38.03.06

Торговое дело

09.03.03

Прикладная информатика

19.03.04

ОК-8 - способность обеспечения полноценной социальной жизни;
ОК-8 - способностью обеспечения полноценной социальной жизни;
ОК-7 – способностью физической подготовленности и профессиональной деятельности;
ОК-7 – способностью к самосовершенствованию;
ОК-8 - способностью исполнения профессиональных обязанностей для обеспечения полноценной жизни;
ОК-8 – способностью исполнения профессиональных обязанностей

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, социально-биологические основы физической культуры, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

В результате освоения компетенции ОК-7 студент должен:

Знать основы физической культуры и здорового образа жизни

Уметь применять методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья

Владеть системой практических умений, навыков и быть физически подготовленным к выполнению установленных нормативов

В результате освоения компетенции ОК-8 студент должен:

Знать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни

Уметь методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья

Владеть системой практических умений, навыков, необходимых для выполнения установленных нормативов

Формы контроля

В конце каждого семестра студенты выполняют контрольные упражнения с оценкой по десятибалльной системе в зависимости от результата. Для получения зачета необходимо набрать 50 баллов. Сумма баллов за семестр складывается из показателя посещаемости занятий по физическому воспитанию в РЭУ и результатов сдачи контрольных упражнений.

К выполнению зачетных упражнений допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр.

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы студента. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы студента осуществляется в соответствии с «Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова». Распределение баллов по отдельным видам работ в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется в соответствии с разделом VIII.

II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
и описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
<i>1. Теоретический раздел</i>					
	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Историческая справка. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Ценности физической культуры. Физическое воспитание в РЭУ им. Г. В. Плеханова, содержание программы, контрольные нормативы и зачетные требования. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и	ОК-7-8	Знать основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.	самостоятельная работа с литературой

		<p>целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p>			
2.	<p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</p>	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности</p>	ОК-7-8	<p>Знать физиологические механизмы и закономерности и совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p>	самостоятельная работа с литературой

		сти совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды			
	Тема3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	ОК-7-8	Владеть навыками взаимосвязи общей культуры студента с его образом жизни.	самостоятельная работа с литературой
	Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов	ОК-7-8	Уметь использовать средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	самостоятельная работа с литературой

		<p>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</p>			
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	<p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность</p>	ОК-7-8	<p>Знать значение мышечной релаксации. Уметь корректировать средствами физической культуры и спорта физическое развитие, двигательную и функциональную подготовленности в студенческом возрасте.</p>	самостоятельная работа с литературой

		<p>физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия</p>			
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий</p>	ОК-7-8	Умение планировать и управлять самостоятельными занятиями.	самостоятельная работа с литературой

		<p>зависимости от возраста.</p> <p>Особенности самостоятельных занятий для женщин.</p> <p>Планирование и управление самостоятельными занятиями.</p> <p>Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.</p> <p>Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.</p> <p>Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p> <p>Участие в спортивных соревнованиях</p>			
7.	<p>Тема 7. Спорт.</p> <p>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p>	<p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.</p> <p>Спортивная классификация.</p> <p>Студенческий спорт.</p> <p>Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.</p> <p>Спортивные соревнования как средство и метод общей физической,</p>	ОК-7-8	<p>Умение обосновать индивидуальный выбор студента по виду спорта.</p>	<p>самостоятельная работа с литературой</p>

		<p>профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений</p>			
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	<p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность,</p>	ОК-7-8	<p>Знать особенности воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства</p>	самостоятельная работа с литературой

		<p>психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.</p> <p>Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.</p> <p>Возможные формы организации тренировки в вузе.</p> <p>Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.</p> <p>Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.</p> <p>Контроль за эффективностью тренировочных занятий.</p> <p>Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</p> <p>Календарь студенческих соревнований.</p> <p>Спортивная классификация</p>		<p>личности.</p> <p>Уметь выполнять специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</p>	
--	--	--	--	--	--

		и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта			
9.	Тема9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	ОК-7-8	Владеть приемами диагностики и самодиагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	самостоятельная работа с литературой
10.	Тема 10. Спорт.	спортивная	ОК-7-8	Уметь	самостоятельна

	Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	классификация, студенческий спорт, соревнования, модельные характеристики спортсмена, организация тренировочного процесса. Данная тема излагается в форме собеседования с тренером-преподавателем по избранному виду спорта.		корректировать содержание и методику занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	работа с литературой
11.	Тема 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.	ОК-7-8	Уметь корректировать содержание и методику занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля и самоконтроля.	самостоятельная работа с литературой
12.	Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы,	ОК-7-8		самостоятельная работа с литературой, лекции

		<p>определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов</p>			
13.	<p>Тема 13. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста</p>	<p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей,</p>	ОК-7-8	<p>Знать особенности воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.</p>	самостоятельная работа с литературой

		географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе			
2. Практический раздел					
1.	Основное отделение	Зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Проведение занятий физической культуры, прием контрольных нормативов. Каждое отделение формирует два методических отделения: мужское и женское, в которых создаются учебные группы по 12-15 человек основного отделения и по 8-12 человек специального отделения. Практический учебный материал разрабатывается каждым методическим отделением на	ОК-7-8	Владеть способностью сдавать контрольные нормативы.	Практические занятия

		основе развития основных физических качеств и обеспечении необходимого недельного двигательного режима.			
2.	Специальное отделение	<p>зачисляются студенты специальной медицинской группы, имеющие отклонения в состоянии здоровья.. Проведение занятий физической культуры, прием контрольных нормативов. Каждое отделение формирует два методических отделения: мужское и женское, в которых создаются учебные группы по 12-15 человек основного отделения и по 8-12 человек специального отделения.</p> <p>Практический учебный материал разрабатывается каждым методическим отделением на основе развития основных физических качеств и обеспечении</p>	ОК-7-8	Владеть способностью сдавать контрольные нормативы.	Практические занятия

		необходимого недельного двигательного режима.			
--	--	---	--	--	--

III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

Стандартные методы обучения: Стандартные методы обучения:

- Лекции;
- Практические занятия;
- Письменные домашние работы (рефераты);
- Самостоятельная работа студентов;
- Консультации преподавателей.

2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

- интерактивные лекции (по всем темам курса);
- игровые технологии – образовательные технологии, основанные в практике физического воспитания в большей степени на следующих видах педагогических игр: обучающих, тренировочных, воспитательных, развивающих и контролирующих.

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

Рекомендуемая литература

а) основная литература:

Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для вузов /А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богащенко Ю.А., А.Ю.Близневский, С.К.Рябинина.-М.: Издательство Юрайт, 2013.-424 с.-гриф МО

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. Режим доступа: <http://www.znanium.com>

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.-гриф МО РФ. Режим доступа: <http://www.znanium.com>

б) дополнительная литература

Прохорова Э. М. Валеология: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2012. - 111 с. Режим доступа: <http://elibrary.ru>

Журнал «Вестник спортивной науки» 2009-2014 гг. Режим доступа: <http://elibrary.ru>

Журнал «Культура физическая и здоровье» 2005-2014 гг. Режим доступа: <http://elibrary.ru>

Нормативно-правовые документы:

Федеральный закон N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. Доступ: СПС Консультант Плюс, 1992-2014

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

<http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>

<http://www.rusmedserver.ru/>

<http://www.zdobr.ru/>

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

№ п/п	Перечень информационных технологий, программного обеспечения, информационных справочных систем	Номера тем
1.	Каталог образовательных ресурсов / Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (http://www.edu.ru/).	1-13

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Примерные контрольные вопросы и задания:

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

Литература: Б-1; О-1;О-4;Д-1; Д-9.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое физическая культура?
2. Какие функции имеет физическая культура?
3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Что такое физическое воспитание?
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что понимают под функциональной подготовленностью?
8. Что такое физическое развитие?
9. Из каких разделов состоит учебный материал?

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Литература: Б-1;О-4;О-5;Д-1; Д-9.

Вопросы для самопроверки:

1. Почему кости детей более эластичны и упруги?
2. Посредством чего кости скелета соединяются между собой?
3. К какому виду мускулатуры относятся скелетные мышцы?
4. Сколько мышц насчитывается у человека?
5. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
6. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?
7. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
8. Какой процесс энергообразования обладает большими возможностями во времени?

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

Литература: Б-1;О-2; О-5 ;Д-9; Д-4.

Вопросы для самопроверки:

1. Что предполагает здоровый образ жизни?
2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
3. Какие различают группы факторов риска, влияющих на здоровье человека?
4. Какой показатель является наиболее интегральным показателем физического здоровья здорового человека?
5. Что такое должная величина МПК (ДМПК)?
6. Что такое оздоровительная тренировка?
7. Какие физические упражнения наиболее эффективны в оздоровительной тренировке: ациклические или циклические?
8. Какой метод является наиболее эффективным в оздоровительной тренировке?
9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
10. Какие основные функции питания?

Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Литература: Б-1;О-1;О-5 ;Д-9; Д-4 ; Д-11.

Вопросы для самопроверки:

1. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?
2. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?
3. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?

4. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?

5. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию?

6. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Литература: Б-2;О-2;Д-1; Д-6 ; Д-10.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое физическая подготовка?

2. В чем суть общей физической подготовки?

3. Что включает в себя специальная физическая подготовка?

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Литература: Б-2;О-4;Д-5; Д-8.

Вопросы для самопроверки:

1. Какие существуют формы самостоятельных занятий.

2. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.

3. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

4. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

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

Литература: Б-1;О-4;О-1;Д-6; Д-8.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое спорт?

2. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?

3. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?

4. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?

5. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?

6. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Литература: Б-1;О-4;Д-6; Д-8.

Вопросы для самопроверки:

1. Физиологической основой какого методического принципа физического воспитания является суперкомпенсация (сверхвосстановление энергоисточников, возбудимости нервной системы)?

2. Какой метод физического воспитания предполагает точную дозировку нагрузки и отдыха?

3. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?

4. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?

Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом

Литература: Б-1;О-4;Д-2; Д-9.

Вопросы для самопроверки:

1. Какова периодичность врачебного контроля для спортсменов?

2. Укажите основное предназначение врачебного обследования.

3. Чем определяется физическое развитие человека?

4. Какой тип осанки считается нормальным?

5. Какие характеристики лежат в основе антропометрических стандартов?

6. На чём основан метод корреляции?

Тема 10. Спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.

Литература: Б-1;О-4;Д-6; Д-8.

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте характеристику особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

2. Дайте характеристику видов спорта, развивающих отдельные физические качества.

3. Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

4. Расскажите о планировании тренировки в избранном виде спорта.

5. Каковы основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.

6. Каковы методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

Тема 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

Литература: Б-1;О-2;Д-3; Д-7.

Вопросы для самопроверки:

1. Что является целью самоконтроля?

2. Укажите субъективные данные самоконтроля

3. Укажите объективные данные самоконтроля

4. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?

5. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?

6. Какую величину пульса не следует превышать при занятиях физическими упражнениями в возрасте 18 лет?

Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Литература: Б-1;О-1;Д-1; Д-3.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?

2. Какова цель ППФП?

3. Какие задачи у ППФП?

4. На какие группы можно условно разделить профессии?

5. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?

Тема 13. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

Литература: Б-1;О-1;Д-1; Д-2.

Вопросы для самопроверки:

1. Какое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности?

2. Оказывают ли влияние на работоспособность человека биологические ритмы?

3. Влияет ли уровень двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе на состояние их здоровья?

4. Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека?

5. На какие составные части можно условно разделить двигательную активность человека?

6. Что можно считать началом систематического физического воспитания студентов в России?

7. Можно ли с помощью физических упражнений (занятий тем или иным видом спорта) формировать определенные психические качества и свойства личности?

Тема 14. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.

Литература: Б-1;О-1;Д-1; Д-2.

Вопросы для самопроверки:

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие?

2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни?

3. Здоровый образ жизни и его составляющие?

Тема 15. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Литература: Б-1;О-2;Д-3; Д-7.

Вопросы для самопроверки:

1. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни?
2. Критерии эффективности здорового образа жизни?

Тема 16. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Литература: Б-1;О-3;Д-3; Д-3.

Вопросы для самопроверки:

1. Коррекция физического развития.
2. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения.
3. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

Примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий

1 семестр

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2 семестр

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3 семестр

Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4 семестр

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

3-4 курсы

1. Физическая культура как сфера социальной деятельности (понятие, составные части).
2. Общие и специальные функции физической культуры.
3. Компоненты физической культуры и особенности их использования в социальной практике развития личности.
4. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов (цель, задачи, содержание дисциплины, функции, мотивация студентов).
5. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
7. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
9. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
10. Организация труда и отдыха, режим сна и питания студентов как составляющие здорового образа жизни.
11. История развития физической культуры.
12. Личная гигиена и закаливание, гигиенические основы закаливания.
13. Педагогические и медицинские основы профилактики вредных привычек (табакокурения, алкоголя, наркотических средств).
14. Культура межличностного общения и психофизиологическая регуляция поведения как составляющие здорового образа жизни.
15. Воздействие объективных и субъективных факторов учебного процесса на организм студентов.
16. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
17. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.

Индивидуальные занятия преподавателя с каждым студентом (демонстрация индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Материально-техническое обеспечение дисциплины (разделов)

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» организуются и проводятся на спортивной базе университета, включающей:

1. Тренажерный зал (тренажеры для развития физических качеств, набор гантелей, штанга).

2. Зал для фитнеса (Степ-платформы, эспандеры, скакалки, обручи).
3. Гимнастический зал (Стенка гимнастическая, турник металлический, брусья навесные).
4. Игровой зал (теннисные столы, комплект для бадминтона).
5. Открытая спортивная площадка для игры в мини-футбол.

Кроме того, университет арендуется спортивный комплекс МУП «Текстильщик».

V. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Аудиторные часы				Самостоятельная работа (формы, часы)	Интерактивные формы обучения	Формы текущего контроля
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Всего			
Раздел 1. Основы физической культуры								
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	-	-	2	-		Тест
	Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.	1	-	-	1	-		-
	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.	2	-	-	2	-		Проверка письменных заданий
Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры								
	Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды	2	10	-	12	-		Проверка письменных заданий
	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	2	-	-	2	-		-
Раздел 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья								
	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	2	-	-	2	-		Проверка письменных заданий
	Взаимосвязь общей культуры студента и	2	-	-	2	-		Проверка письменных заданий

	его образ жизни.						
	Критерии эффективности здорового образа жизни.	-	-	-	-	-	-
Раздел 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания							
	Формирование психических качеств в процессе физического воспитания	-	-	-	-	-	Тест
	Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.	2	10	-	12	-	Тест
	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.	2	10	-	12	-	Тест
Раздел 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями							
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.	2	-	-	2	-	Проверка письменных заданий
	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.	2	-	-	2	-	-
	Особенности самостоятельных занятий для женщин.	-	8	-	8	-	Проверка письменных заданий
	Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных	2	2	-	4	-	Проверка письменных заданий

	занятий у лиц разного возраста.						
5.	Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	2	-	-	2	-	Проверка письменных заданий
аз 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.							
7.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.	2	-	-	2	-	Проверка письменных заданий
8.	Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.	-	-	-	-	-	-
9.	Основные группы видов спорта	-	4	-	4	-	Проверка письменных заданий
Итого:		28	44		72		

VI. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ¹

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

ПАСПОРТ фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»

№	Контролируемые разделы, темы, модули	Формируемые компетенции	Оценочные средства		
			Количество упражнений	Другие оценочные средства	
				Вид	Количество
1	Оценка физической подготовленности студентов основного отделения (женщины).	ОК-7-8	5	эссе/доклады/сообщения;	6
2	Оценка физической подготовленности студентов основного отделения (мужчины).	ОК-7-8	5	эссе/доклады/сообщения;	6
3	Оценка физической подготовленности студентов специального	ОК-7-8	5	эссе/доклады/сообщения;	6

¹Приведены примеры из ФОС

	медицинского отделения (женщины).				
4	Оценка физической подготовленности студентов специального медицинского отделения (мужчины).	ОК-7-8	5	эссе/доклады/сообщения;	6
Всего:			20		24

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

Оценивание уровня сформированности компетенций осуществляется в соответствии со следующей шкалой:

№ п/п	Уровни сформированности составляющих компетенций	Содержательное описание уровня
1	Качество усвоения знаний (А)	А 1 - знания, предусматривающие деятельность по воспроизведению
		А 2 – знания, предполагающие применение в ситуациях, аналогичных обучающим
		А 3 – знания, используемые в задачах, требующих установления новых связей между понятиями
2	Уровень усвоения умений (В)	Б 1 – умение пользоваться системой понятий в обучающей ситуации при наличии описания или подсказки
		Б 2 – умение пользоваться системой понятий в ситуации, приближенной к реальной
3	Уровень сформированности общекультурных и профессиональных компетенций (В)	В 1 – самостоятельное изложение фактов и их систематизация
		В 2 – анализ процессов и явлений, выявление закономерностей в их развитии
		В 3 – интерпретация результатов, рекомендации и предложения по их дальнейшему развитию

Пороговый (минимальный) уровень А1В1В1.

Итоговая оценка уровня сформированности компетенций: А2Б1В2.

Знание физиологических механизмов и закономерностей совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Умение выполнять специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Владение средствами физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда

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

Курсовая работа по дисциплине «Физическая культура» не предусмотрена.

• Вопросы к экзамену

20. Характеристика основных понятий системы физической культуры.
21. Основные этапы развития физической культуры в России.
22. Законодательство Российской Федерации о физической культуре.
23. Социальные функции физической культуры.
24. Ценностные ориентации студентов в области физической культуры.
25. Влияние двигательной активности на обмен веществ и энергии в организме.

26. Влияние двигательной активности на деятельность системы пищеварения.
27. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
28. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему.
29. Влияние двигательной активности на органы дыхания.
30. Влияние двигательной активности на нервную систему.
31. Физиологические закономерности формирования двигательного навыка.
32. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
33. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
34. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
35. Влияние биологических факторов и медицинского обслуживания на здоровье.
36. Характеристика составляющих здорового образа жизни.
37. Формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
38. Динамика работоспособности студентов в период обучения.
39. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
40. Условия высокой продуктивности учебной деятельности студентов.
41. Место подвижных игр в программе физического воспитания школьников.
42. Методика проведения подвижных игр.
43. Проведение соревнований по подвижным играм.
44. Характеристика средств физического воспитания.
45. Характеристика принципов и методов физического воспитания.
46. Этапы обучения двигательным действиям.
47. Сила и методика ее развития.
48. Быстрота и ловкость и методика их развития.
49. Выносливость и гибкость и методика их развития.
50. Общая и специальная подготовка спортсмена, ее структура и содержание.
51. Спортивная форма и закономерности ее развития.
52. Коррекция телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.
53. Структура учебно-тренировочного занятия.
54. Интенсивность физической нагрузки и ее дозирование на тренировочных занятиях.
55. Общая и моторная плотность занятий.
56. Характеристика массового спорта и спорта высших достижений.
57. Характеристика единой спортивной классификации.
58. Олимпийские игры современности и участие в них студентов.
59. Психофизиологическая характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм.
60. Основные формы и правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
61. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
62. Характеристика самостоятельных занятий одним из видов спорта или физических упражнений.
63. Диагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
64. Организация самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
65. Основные закономерности развития детского организма.
66. Особенности физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста.
67. Характеристика двигательного режима школьников.
68. Формирование навыков правильной осанки у детей.
69. Особенности физического развития сельских школьников.
70. Анализ программы физического воспитания школьников и обязанности педагогического коллектива по ее реализации.
71. Обязанности персонала оздоровительного лагеря по физическому воспитанию детей.
72. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в оздоровительном лагере.
73. Правила организации купания и плавания.

74. Проведение спартакиады и физкультурных праздников в оздоровительном лагере.
75. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической готовности в избранном виде спорта.
76. Основные профессионально-значимые психофизические качества учителя методика подбора средств физической культуры для их развития.
77. Формы и содержание производственной физической культуры в рабочее и свободное время.
78. Характеристика физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.
79. Организация и содержание работы спортивных секций.
80. Организация «дней здоровья» и физкультурных праздников.
81. Организация спортивных соревнований.
82. Особенности организации пеших походов выходного дня.
83. Организация многодневных походов.

• **Пример экзаменационного билета в Приложении 1.**

• **Примеры тестов для контроля физической подготовленности**

Оценка физической подготовленности студентов основного отделения (женщины)

Прыжки в длину (см)	200	195	190	180	170	160	150	140	130	120
Поднимание и опускание туловища (Брюшной пресс, сила мышц спины)	80	75	70	65	60	50	40	30	20	10
Отжимание от гимнастической скамейки	16	15	14	12	10	7	5	3	2	1
Прыжки через скакалку (выносливость)	5'	4'30"	4'	3'30"	3'	2'30"	2"	1'30"	1'	30"
Оценка в баллах	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Оценка физической подготовленности студентов основного отделения (мужчины).

Прыжок в длину	260	255	250	245	240	230	220	210	200	190
Прыжки со скакалкой (мин)	15'	14'	13'	11'	9'	7'	5'	4'	3'	2'
Собирание мячей	22.5	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	27.0	28.0
Отжимание от пола	70	65	60	55	50	45	35	25	15	5
Подтягивание на перекладине	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Поднимание и опускание ног до перекладины, вис на руках хватом сверху	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Подъем туловища	100	95	85	80	75	70	60	50	40	30
Оценка в баллах	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Оценка физической подготовленности студентов специального медицинского отделения (женщины).

Бег на выносливость	10	9	8	7	6	5	3	2	1	0
Отжимание от	16	15	14	12-	10-	7-8	5-6	3-4	2	1

гимнастической скакалки				13	11					
Поднимание и опускание туловища	80	75	70	65	60	50	40	30	20	10
И. п. – лежа на животе, руки за спиной, поднимание и опускание корпуса	80	75	70	65	60	50	40	30	20	10
Выпады в сторону	31	30	29	28	26-27	24-25	20-23	16-19	13-15	10-11
Прыжки в длину (см)	200	195	190	180	170	160	150	140	130	120
Броски в кольцо, упражнение на ловкость	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Оценка в баллах	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Оценка физической подготовленности студентов специального медицинского отделения (мужчины).

Бег на выносливость	20	19	18	17	16	15	13	11	9	7
Подтягивание на перекладине (хват сверху)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Отжимание от пола	80	72	64	56	48	40	32	24	16	8
Сила мышц брюшного пресса	80	75	70	65	60	50	40	30	20	10
И. п.- лежа на животе, руки за спиной, поднимание и опускание корпуса	80	75	70	65	60	50	40	30	20	10
Приседание на одной ноге	23	22	20	18	05	12	9	6	3	1
Прыжок в длину (см)	260	255	250	245	240	230	220	210	200	190
Упражнение на ловкость (броски в кольцо б/б)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Оценка в баллах	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Оценочные тесты текущего контроля, аттестации (юноши)

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах					
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
1.	Бег на 60 м (с)	8,5	9,5	10,5	11,0	12,0	
2.	Челночный бег 10×10 м (с)	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0	
3.	Бег на 500 м (мин.,с)	1.40	1.55	2.10	2.20	2.30	
4.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.)	150	140	130	120	110	
5.	Прыжок в длину с места (см)	230	215	200	190	180	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	40	35	30	25	20	
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	45	40	35	30	25	
8.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или по выбору занимающегося поднимание гири 16 кг (рывок, кол-во раз)	15	12	9	7	5	
		до 60 кг	50	45	40	35	30
		до 70 кг	55	50	45	40	35
		до 80 кг	65	60	55	50	45
		св. 80 кг	70	65	60	55	50

(девушки)

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»

1.	Бег на 60 м (с)	9,5	10,5	11,5	12,0	13,0
2.	Челночный бег 10×10 м (с)	29,0	30,0	32,0	33,0	35,0
3.	Бег на 500 м (с)	2.00	2.20	2.40	2.50	3.00
4.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.)	140	130	120	110	100
5.	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	150	140
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	15	10	8	4
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	40	37	34	31	28
8.	Приседания на двух ногах (кол-во раз за 30с)	30	27	24	21	18

Примечания.

- Результаты, выполнения контрольных упражнений переводятся в баллы. Вычисляется среднее арифметическое значение полученных баллов, которое должно быть не менее 3,0 для выставления студенту оценки «зачтено». Для получения зачёта необходимо выполнить не менее 7-ми обязательных упражнений из 8-ми, по каждому из которых получить не ниже 1-го балла. Студентам разрешается не выполнять на результат упражнение «челночный бег 10×10 м» или «прыжки со скакалкой». При невозможности выполнить упражнение «бег на 60 м» эти упражнения становятся обязательными. Юношам вместо выполнения упражнения «подтягивание на перекладине» разрешается выполнить на оценку поднимание гири 16 кг (рывок)

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

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

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

Положение о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов (<http://www.rea.ru>)

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

ОБРАЗЕЦ

<i>вид учебных занятий</i>	<i>Организация деятельности студента</i>
<i>Лекция</i>	<i>Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям (перечисление понятий) и др.</i>
<i>Практические занятия</i>	<i>Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.). Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.</i>
<i>Контрольная работа / индивидуальные задания</i>	<i>Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.</i>

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ
Формирование балльной оценки по дисциплине «Физическая культура»

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

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

1. Посещаемость

В соответствии с утвержденным учебным планом по дисциплине предусмотрено:

- В первом семестре 14 лекционных и 22 практических занятий. За посещение 1 занятия студент набирает 1,2 балла.
- Во втором семестре 14 лекционных и 22 практических занятий. За посещение 1 занятия студент набирает 1,2 балла.

2. Текущий и рубежный контроль

Форма контроля	Наименование раздела/темы, выносимых на контроль	Форма проведения контроля (тест, контр. работа и др. виды контроля в соответствии с Положением)	Количество баллов, максимально
1. Текущий и рубежный контроль	Модуль 1.	1. Определение темы реферата; 2. Ответы на вопросы по лекциям	5
	Модуль 2.	1. Ответы на вопросы по лекциям	5
	Модуль 3.	1. Защита реферата. 2. Ответы на вопросы по лекциям	10
			20
Всего			20

3. Творческий рейтинг

За участие в спортивных мероприятиях преподавателем может быть начислено до 20 баллов студентам, наиболее активно проявившим себя во внеаудиторной оздоровительной деятельности.

4. Промежуточная аттестация

1. Экзамен по результатам изучения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется по экзаменационным билетам, включающим 2 вопроса, коррелирующие с актуализацией компетенций по ФГОС ВО.

Оценка по результатам экзамена выставляется по следующим критериям:

- Обстоятельный и аргументированный ответ на первый вопрос – 20 б.;
- Обстоятельный и аргументированный ответ на второй вопрос – 20 б.;

В случае частичного выполнения заданий, либо недостаточной аргументации студенту начисляется определяемое преподавателем количество баллов.

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

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную

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

Приложение 1
Пример билета (экзамен)

Министерство образования и науки Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального
образования

“Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова”

Кафедра Гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

БИЛЕТ № 1

по дисциплине «Физическая культура»
для всех направлений подготовки

1. Роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
2. Основы физической культуры и здорового образа жизни.
3. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
4. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?

Утверждено на заседании кафедры «__» _____ 201__ года, протокол № ____

Заведующий кафедрой _____
(подпись)