

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 20:11:22  
Уникальный программный ключ:  
637517d24e103c3db032acf376139d988ec1c5bb2f5eb80e29abfed7f4798f5447



**Образовательное частное учреждение высшего образования**  
**«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»**  
(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

**ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНОЙ ЭКОНОМИКИ, ЛИДЕРСТВА И МЕНЕДЖМЕНТА**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор института  
международной экономики,  
лидерства и менеджмента  
\_\_\_\_\_ А.А. Панарин  
«28» сентября 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Направление подготовки 38.03.01 Экономика**

**(уровень бакалавриата)**

**Направленность/профиль:**

**«Экономика организаций»**

**Формы обучения: очная, заочная**

**Москва**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт». Направление подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль): «Экономика организаций» / Е.В. Гуськова. – М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова – 18с.

Рабочая программа дисциплины составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 954 и Профессионального стандарта «Экономист предприятия» от «30» марта 2021 г. № 161н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации «29» апреля 2021 г., регистрационный № 63289).

Разработчики:

Старший преподаватель, Е.В. Гуськова

Ответственный рецензент:

---

Кравченко А.В., доктор экономических наук, доцент, декан экономического факультета Автономной некоммерческой организации высшего образования "Московский гуманитарно-экономический университет"

---

*(Ф.И.О., уч. степень, уч. звание, должность)*

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры аудита, финансов и кредита 15.09.2023г., протокол №2

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ /к.э.н. Т.В. Новикова/

Согласовано от Библиотеки \_\_\_\_\_ /О.Е. Стёпкина/

## РАЗДЕЛ 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** физического воспитания обучающихся 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 значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение 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.

## РАЗДЕЛ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций, которые позволят усваивать теоретический материал дисциплины и реализовывать практические задачи (таблица 2.1) и достигать планируемые результаты обучения по дисциплине.

Таблица 2.1

### Компетентностная карта дисциплины

Категория (группа) компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции (для планирования результатов обучения по элементам образовательной программы и соответствующих оценочных средств)
<b>Универсальные компетенции</b>			
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИУК-7.1.</b> Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			<b>ИУК-7.2.</b> Знает способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
			<b>ИУК-7.3.</b> Владеет навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**РАЗДЕЛ 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

**РАЗДЕЛ 4. ОБЪЕМ (ТРУДОЕМКОСТЬ) ДИСЦИПЛИНЫ**

**(ОБЩАЯ, ПО ВИДАМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ, ВИДАМ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ)**

*Таблица 4.1*

**Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы  
на очной форме обучения**

З.е.	Всего часов	Контактная работа			Часы СР на подготовку кур.раб.	Иная СР	Контроль
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа				
			Лабораторные	Практические/семинарские			
1 семестр							
2	72	2		68			2 зачет
Всего по дисциплине							
2	72	2		68			2

*Таблица 4.2*

**Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы  
на заочной форме обучения**

З.е.	Всего часов	Контактная работа			Часы СР на подготовку кур.раб.	Иная СР	Контроль
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа				
			Лабораторные	Практические/семинарские			
1 семестр							
2	72	2		4		62	4 зачет
Всего по дисциплине							
2	72	2		4		62	4

**Структура и содержание дисциплины  
Перечень разделов (модулей), тем дисциплины и**

**распределение учебного времени по разделам\темам дисциплины, видам учебных занятий (в т.ч. контактной работы), видам текущего контроля**

*Таблица 4.3*

**Очная форма обучения**

Те- мы\разделы(модули)	Контактная работа			Часы СР на подго- товку кур.р.	Ина я СР	Кон- троль	Все- го ча- сов	
	Занятия лекционно- го типа	Занятия се- минарского типа						Контакт- ная работа по кур.р.
		Лаб.р	Прак. /сем.					
Тема 1. Понятие здоровья. Оздоровительное влияние физической культуры на организм человека	1						1	
Тема 2. Физические качества. Общая и специальная физическая подготовка и развитие физических качеств человека	1						1	
Прикладные занятия по физической культуре и спорту на гибкость, выносливость, растяжку, улучшение осанки и укрепление мышечного каркаса, развитие силы			68				68	
Зачет						2	2	
Всего часов	2		68			2	72	

*Таблица 4.4*

**Заочная форма обучения**

Те- мы\разделы(модули)	Контактная работа			Часы СР на подго- товку кур.р.	Ина я СР	Кон- троль	Все- го часов	
	Занятия лекционно- го типа	Занятия се- минарского типа						Контакт- ная работа по кур.р.
		Лаб.р	Прак.					

			/сем.					
Тема 1. Понятие здоровья. Оздоровительное влияние физической культуры на организм человека	1							1
Тема 2. Физические качества. Общая и специальная физическая подготовка и развитие физических качеств человека	1							1
Прикладные занятия по физической культуре и спорту на гибкость, выносливость, растяжку, улучшение осанки и укрепление мышечного каркаса, развитие силы			4			62		66
Зачет							4	4
Всего часов	2		4			62	4	72

Таблица 4.5

**Содержание разделов дисциплины**

№ п/п	Наименование раздела\темы дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Тема 1. Понятие здоровья. Оздоровительное влияние физической культуры на организм человека	<p>Понятие здоровья. Оздоровительное влияние физической культуры на организм человека. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры.</p> <p>Формирование физической культуры личности. Физическая культура и спорт в структуре высшего профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.</p> <p>Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие.</p> <p>Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры и спорта в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения.</p> <p>Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорово-</p>

		<p>го образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.</p> <p>Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций.</p>
2	<p>Тема 2. Физические качества</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка</p>	<p>Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.</p> <p>Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.</p> <p>Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.</p>
3	<p>Прикладная физическая культура</p> <p>на гибкость, выносливость, растяжку, улучшение осанки и укрепление мышечного каркаса, развитие силы</p>	<p>Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ПФК, её цели, задачи, средства. Факторы определяющие конкретное содержание. Методика подбора средств, организация и формы проведения. Контроль за эффективностью.</p> <p>Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП (профессионально-прикладной физической подготовки) обучающихся по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения об-</p>

		<p>щей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Прикладные занятия по физической культуре и спорту на гибкость, выносливость, растяжку, улучшение осанки и укрепление мышечного каркаса, развитие силы.</p>
--	--	---

## РАЗДЕЛ 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Дисциплина направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Учебно-тренировочные занятия в учебных группах базируются на применении разнообразных средств физической культуры и спорта, могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) дается преподавателем физической культуры с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, в частности, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) разрабатываются преподавателем с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры и спорта с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

**Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья занятия проводятся в зависимости от медицинских рекомендаций (составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой обучающихся и т.д.).**

## РАЗДЕЛ 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Практические занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта, совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений, направленные на совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

### **Тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения**

1. Составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
2. Применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
3. Самостоятельное освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.



4. Подбор упражнений для проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
6. Ведение личного дневника самоконтроля.

**РАЗДЕЛ 7. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ (ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Обучающиеся по дисциплине «Физическая культура и спорт», освоившие учебную программу, выполняют зачетные требования по физической культуре. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный тестов общей физической и спортивно-технической подготовки.

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» для оценивания сформированности требуемых компетенций используются оценочные материалы (фонды оценочных средств), представленные в таблице 7.1.

Таблица 7.1

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В СООТНОШЕНИИ С ОЦЕНОЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ**

Планируемые результаты, характеризующие этапы формирования компетенции	Содержание учебного материала	Примеры контрольных вопросов и заданий для оценки знаний, умений, владений	Методы \ средства контроля
<b><i>УК-7. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></b>			
<b>ИУК-7.1. Умеет</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Тема 1. Понятие здоровья. Оздоровительное влияние физической культуры на организм человека</p> <p>Тема 2. Физические качества. Общая и специальная физическая подготовка и развитие физических качеств человека</p> <p>Прикладные занятия по физической культуре и спорту на гибкость, выносливость, растяжку, улучшение осанки и укрепление мышечного каркаса, развитие силы</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расскажите о разделах физической культуры. Какое место физическая культура занимает в системе сохранения и поддержания здоровья человека?</li> <li>2. Дайте определение физической культуры. Укажите ее цели и задачи, как научной дисциплины, методы и средства достижения целей.</li> <li>3. Раскройте содержание основных оздоровительных систем</li> <li>4. Что называется факторами риска при занятии ФК.</li> <li>5. Что такое вредные</li> </ol>	Рефераты по темам 1-40, зачет (вопросы 1-10).

		<p>привычки?</p> <p>б. Опишите способы планирования индивидуальных занятий.</p> <p>Прикладные задания по физической культуре и спорту на гибкость, выносливость, растяжку, улучшение осанки и укрепление мышечного каркаса, развитие силы</p>	
<p><b>ИУК-7.2. Знает</b> способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Тема 1. Понятие здоровья. Оздоровительное влияние физической культуры на организм человека</p> <p>Тема 2. Физические качества. Общая и специальная физическая подготовка и развитие физических качеств человека</p> <p>Прикладные занятия по физической культуре и спорту на гибкость, выносливость, растяжку, улучшение осанки и укрепление мышечного каркаса, развитие силы</p>	<p>1. Как оценить эффективность комплекса оздоровительной (адаптивной) физической культуры?</p> <p>2. Как выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации?</p> <p>3. В чем заключаются основные приемы страховки и самостраховки;</p> <p>Прикладные задания по физической культуре и спорту на гибкость, выносливость, растяжку, улучшение осанки и укрепление мышечного каркаса, развитие силы</p>	<p>Физические тесты, разбор упражнений, зачет в форме тестов определения физической подготовленности (таб.7.2.1).</p>
<p><b>ИУК-7.3. Владеет</b> навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Тема 1. Понятие здоровья. Оздоровительное влияние физической культуры на организм человека</p> <p>Тема 2. Физические качества. Общая и специальная физическая подготовка и развитие физических качеств человека</p> <p>Прикладные занятия по физической культуре и спорту на гибкость, выносливость, растяжку, улучшение осанки и укрепление мышечного каркаса, развитие силы</p>	<p>1. Какие требования предъявляются к системе здорового образа жизни?</p> <p>2. Как оценить результаты программных видов физкультурно-спортивной деятельности по итогам циклов технологии преподавания?</p> <p>3. Каковы основные методы самоконтроля за состоянием своего организма.</p> <p>Прикладные задания по физической культуре и спорту на гибкость, выносливость, растяжку, улучшение осанки и укрепление мышечного каркаса, развитие силы</p>	<p>Физические тесты, разбор упражнений, зачет в форме тестов определения физической подготовленности (таб.7.2.1).</p>

### **7.2.1. Примерная тематика рефератов для обучающихся, временно освобождённых от практических занятий по физической культуре и спорту**

1. Физическая культура – ведущий фактор здоровья обучающихся.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Профессиональная направленность физического воспитания.
4. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта.
5. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Природные и социально-экологические факторы.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Утомление при физической и умственной работе: острое, хроническое.
11. Биологические ритмы и работоспособность.
12. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное.
13. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
15. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
16. Влияние образа жизни на здоровье.
17. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
18. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни.
19. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условия обучения.
20. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, модуле, учебном году.
21. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
22. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
23. Методические принципы физического воспитания.
24. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
25. Развитие физических качеств у обучающихся.
26. Общая физическая подготовка.
27. Специальная физическая подготовка.
28. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.
30. Цели и задачи спортивной подготовки.
31. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
32. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
33. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
34. Формы занятий физическими упражнениями.
35. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

36. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
37. Биоритмы и их значение в жизни человека.
38. Влияние природно-климатических и демографических факторов на физическую культуру и спорт.
39. Адаптивная физическая культура. Виды и компоненты адаптивной физической культуры.
40. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях обучающихся.

### 7.2.3 Примерная тематика рефератов для обучающихся – лиц с ограниченными возможностями здоровья (ЛОВЗ)

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

### 7.2.4. Вопросы и тесты определения физической подготовки для зачета

#### Вопросы

1. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
4. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
5. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
6. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
7. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
8. Проведение обучающимся тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
10. Ведение личного дневника самоконтроля.

#### Тесты определения физической подготовки и шкала их оценивания

Таблица 7.2.1

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Уровни достижений									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Силовой норматив: Подтягивание (м), отжимание из упора лежа (ж)	20	16	12	8	6	15	12	8	5	2

<b>2. Скоростно-силовой норматив:</b> Прыжок в длину с места	200	190	180	170	160					
						240	220	210	200	190
<b>3. Гибкость:</b> наклон вперед, стоя на скамейке (сантиметры ниже уровня скамейки)	15	13	11	8	5					
						13	11	9	5	2
<b>4. Норматив скоростной выносливости:</b> Прыжки на скакалке (кол-во раз в мин.)	180	170	160	150	140					
						180	170	160	150	140
<b>5. Норматив силовой выносливости:</b> Сгибание туловища (ж), отжимание (м) (за 30сек)	25	23	21	19	15					
						30	28	26	24	22
<b>6. Координация:</b> Проба Ромберга (за 30 сек) <i>Зачет(3-5 уровень)\незачет(1-2 уровень)</i>										

**Примечание:** Тесты проводятся на всем протяжении изучения дисциплины - как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении; активность обучающегося в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

#### Описание показателей и критериев оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования; шкалы и процедуры оценивания

При оценке реферата учитывается:

1. Правильность оформления.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения.
5. Полнота изложения материала.
6. Использование необходимых источников.
7. Умение связать теорию с практикой.
8. Умение делать обобщения, выводы.

Таблица 7.2.2

#### Шкала оценивания реферата

Оценка	Критерии выставления оценки
Зачтено	Обучающийся должен: - продемонстрировать общее знание темы, роль физкультуры, спорта и здорового образа жизни; - показать общее владение понятийным аппаратом; - уметь структурно, последовательно, достаточно полно изла-

	гать вопросы темы; - знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.
Не зачтено	Обучающийся демонстрирует: - незнание значительной части темы; - не владение понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении материала; - неумение строить ответ на вопрос, излагать материал, делать выводы по излагаемому материалу.

Таблица 7.2.3

### Шкала оценивания ответов на вопросы на зачете

Оценка	Критерии выставления оценки
Зачтено	Обучающийся должен: - продемонстрировать общее знание изучаемого материала; - показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины; - уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.
Не зачтено	Обучающийся демонстрирует: - незнание значительной части программного материала; - не владение понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении учебного материала; - неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумение делать выводы по излагаемому материалу.

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

**Качество знаний** характеризуется способностью обучающегося точно, структурированно и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

**Умения**, как правило, формируются на практических занятиях. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от обучающегося способности выполнить упражнения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

**Навыки** - это умения, развитые и закрепленные осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении обучающимся заданий, как правило, при выполнении упражнений индивидуально или в составе группы и т.д.

**Устный опрос** - это процедура, организованная как специальная беседа преподавателя с группой обучающихся (фронтальный опрос) или с отдельными обучающимися (индивидуальный опрос) с целью оценки сформированности у них основных понятий и усвоения учебного материала.

**Тесты** - форма контроля, направленная на проверку владения навыками и умениями.

**Практические занятия** - выполнение заданий, упражнений. Практические занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и применении разнообразных средств физической культуры, спортивной подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием опти-

мального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта, совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений.

Практический учебный материал для **обучающихся-инвалидов и ЛОВЗ** разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают теоретический и методический разделы по тематике для самостоятельного освоения. В конце семестра эти обучающиеся выполняют письменную работу (реферат).

**Зачет** - процедура оценивания результатов, основанная на суммировании баллов, полученных обучающимся по итогам выполнения им всех видов тестов (контрольных мероприятий). Полученная балльная оценка переводится в недифференцированную оценку. Лица, освобожденные от занятий по физической культуре и спорту сдают зачет в форме устного ответа на вопросы.

## **РАЗДЕЛ 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение обучающимся системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

### Практический раздел

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

С методико-практической стороны предусматривается освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта:

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

обучающиеся практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Практический учебный материал для ЛОВЗ разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональных нарушений в орга-

низме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Обучающиеся ЛОВЗ сдают специально разработанные контрольные упражнения и тесты.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают теоретический и методический разделы по тематике разработанной кафедрой для самостоятельного освоения. В конце семестра\триместра эти обучающиеся выполняют письменную работу (реферат).

## **РАЗДЕЛ 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### ***Основная литература<sup>1</sup>***

Зайцева И.П. Физическая культура и спорт : учебник / Зайцева И.П.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 455 с. — ISBN 978-5-4497-2110-5. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129197.html>

Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни обучающихся [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ЭБС «IPRsmart». — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ЭБС «IPRsmart» — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>

Поздеева, Е. А. Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий : учебное пособие / Е. А. Поздеева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-91930-092-2. — Текст : электронный // ЭБС «IPRsmart». — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95587.html>

### ***Дополнительная литература<sup>2</sup>***

Зайцева Г.А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г.А. Зайцева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательский Дом МИСиС, 2017. — 56 с. — ЭБС «IPRsmart». 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78532.html>

Бавыкина Л.А. Умственный труд и физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л.А. Бавыкина, А.П. Колесник, О.М. Кушничук. — Электрон. текстовые данные. — Симферополь: Университет экономики и управления, 2017. — 52 с. — ЭБС «IPRsmart». — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73271.html>

Бакешин К.П. Основы здорового образа жизни обучающегося [Электронный ресурс] : учебное пособие / К.П. Бакешин. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 96 с. — ЭБС «IPRsmart». — 978-5-9227-0619-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html>

Оздоровительная йога : практикум / составители Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 136 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // ЭБС «IPRsmart». — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83234.html>

### ***Нормативно-правовые акты***

Конституция РФ.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329 – ФЗ;

Закон РФ «О безопасности»

---

<sup>1</sup> Из ЭБС

<sup>2</sup> Из ЭБС



Закон РФ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» № 68 – ФЗ от 21.12. 1994 г.

Закон РФ «О гражданской обороне» № 28 – ФЗ от 12.02.1998 г.

Федеральный закон от 30.12.2001 г. № 197-ФЗ «Трудовой кодекс Российской Федерации»

## **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

### ***Интернет-ресурсы,***

Международная организация труда: <http://www.ilo.org>

### ***современные профессиональные базы данных,***

Всемирная организация здравоохранения: <http://www.who.ch/>

### ***информационно-справочные и поисковые системы***

ЭБС «IPRsmart» <http://www.iprbookshop.ru>

Справочная правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.con-sultant.ru>

## **Комплект лицензионного программного обеспечения**

Microsoft Open Value Subscription для решений Education Solutions № Tr000544893 от 21.10.2020 г. MDE Windows, Microsoft Office и Office Web Apps. (срок действия до 01.11.2023 г.)

Антивирусное программное обеспечение ESET NOD32 Antivirus Business Edition договор № ИС00-006348 от 14.10.2022 г. (срок действия до 13.10.2025 г.)

Программное обеспечение «Мираполис» система вебинаров - Лицензионный договор 244/09/16-к от 15.09.2016 (Спецификация к Лицензионному договору 244/09/16-к от 15.09.2016, от 11.05.2022 г. ) (срок действия до 10.07.2023 г.)

Электронная информационно-образовательная среда «1С: Университет» договор от 10.09.2018 г. №ПРКТ-18281 (бессрочно)

Информационная система «ПервыйБит» сублицензионный договор от 06.11.2015 г. №009/061115/003 (бессрочно)

Система тестирования Indigo лицензионное соглашение (Договор) от 08.11.2018 г. №Д-54792 (бессрочно)

Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - договор об информационно поддержке от 26.12.2014, (бессрочно)

Электронно-библиотечная система IPRsmart лицензионный договор от 01.09.2022 г. №9489/22С (срок действия до 31.08.2024 г.)

Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор SCIENC INDEX № SIO -3079/2022 от 12.01.2022 г. (срок действия до 27.01.2024 г.)

## **Свободно распространяемое программное обеспечение**

Комплект онлайн сервисов GNU ImageManipulationProgram, свободно распространяемое программное обеспечение

### ***Программное обеспечение отечественного производства:***

Программное обеспечение «Мираполис» система вебинаров - Лицензионный договор 244/09/16-к от 15.09.2016 (Спецификация к Лицензионному договору 244/09/16-к от 15.09.2016, от 11.05.2022 г. ) (срок действия до 10.07.2023 г.)

Электронная информационно-образовательная среда «1С: Университет» договор от 10.09.2018 г. №ПРКТ-18281 (бессрочно)

Информационная система «ПервыйБит» сублицензионный договор от 06.11.2015 г. №009/061115/003 (бессрочно)

Система тестирования Indigo лицензионное соглашение (Договор) от 08.11.2018 г. №Д-54792 (бессрочно)

Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - договор об информационно поддержке от 26.12.2014, (бессрочно)

Электронно-библиотечная система IPRsmart лицензионный договор от 01.09.2022 г. №9489/22С (срок действия до 31.08.2024 г.)

Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор SCIENC INDEX № SIO - 3079/2022 от 12.01.2022 г. (срок действия до 27.01.2024 г.)

## **РАЗДЕЛ 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **Помещение для самостоятельной работы обучающихся**

Специализированная мебель (9 столов, 9 стульев), персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

### **Спортивный зал**

Спортивный инвентарь, спортивное оборудование: Шведская стенка металлическая Проф 240x71x16см; Турник брусья пресс на шведскую стенку; Доска с валиками; Мат гимнастический иск кожа – 2 шт.; Гантель литая 1 кг – 8 шт.; Гантель литая 2 кг – 8 шт.; Гантель литая 3 кг – 8 шт.; Обруч. алюминиевый 900мм по 10шт – 5 шт.; Медицинбол 1 кг – 2 шт.; Медицинбол 3 кг – 2 шт.; Мерная лента (рулетка) 20м СМ-281 – 1 шт.; Секундомер электронный 1069/5891 – 2 шт.; Конус спортивный 35 см – 4 шт.; Втулка для конуса У646 – 4 шт.; Палка гимнастическая дл 1060 мм – 4 шт.; Тренажер предплечья пружинный – 2 шт.; Эспандер кистевой резиновый черный – 15 шт.; Коврик для аэробики в рулоне – 10 шт.; Ролик гимнастический широкий 6-28 – 2 шт.; Ролик гимнастический широкий 6-15 – 2 шт.; Диск здоровье Стройная фигура – 3 шт.; Скакалка 3 м с ручками – 5 шт.; Скакалка 2,8 м с подшипником – 5 шт.; Скамейка гимнастическая 3000\*230\*300 мм – 2 шт.