



Автономная образовательная некоммерческая организация  
высшего образования  
«Институт менеджмента, маркетинга и финансов»



УТВЕРЖДАЮ  
Ректор АООНО ВО «Институт  
менеджмента, маркетинга и финансов»

 Зайцева О.А.

09.06.2016 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б 1. Б. 23 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Шифр и наименование направления подготовки:**

**38.03.02 Менеджмент**

**Профиль (направленность):** Управление проектами

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная, заочная

**Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины:** кафедра гуманитарных дисциплин

**Составитель программы:** Валагура Э. Н.

**Рекомендована:** решением кафедры от 07 июня 2016 г., протокол № 9.

## **1. Наименование дисциплины: Б 1. Б. 23 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **Цели и задачи дисциплины**

**Цель** изучения системы физического воспитания – содействие воспитанию здорового, всесторонне физически подготовленного человека, способного к долголетней эффективной личной и профессиональной жизнедеятельности.

**Основными задачами** системы физического воспитания являются:

- а) понимание роли физической культуры в сохранение здоровья, развитие личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- б) знание естественных основ физической культуры и спорта, здоровья, как социальной ценности и здорового образа жизни;
- в) формирование ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- г) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и стратегии здорового образа жизни;
- д) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- е) приобретение опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения высокого уровня здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

### **2. Указание места дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовым дисциплинам Блока 1 «Дисциплины (модули)» Б 1. Б. 23 «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», профиль Управление проектами.

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

а) *знать*:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

б) *уметь*:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;
- выполнять простейшие приемы массажа и самомассажа; осуществлять творческий подход в коллективных формах занятий физической культурой;

в) *владеть (иметь опыт деятельности)*:

методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Выпускник направления Менеджмент должен обладать следующей общекультурной (ОК) компетенцией:

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности – ОК-7

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся:**

  2   ЗЕТ/   72   академических часа

Формы учебных занятий	Трудоемкость (академические часы)				
	Всего	По семестрам			
		1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.
<b>Очная форма обучения</b>					
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)					
* Аудиторные занятия (всего) в т.ч.	72				
лекции	-				
практические занятия	72	18	18	18	18
лабораторная работа					
<i>другие виды</i>					
Курсовая работа					
Расчетно-графическая работа					
Консультации					
<i>другие виды</i>					
Промежуточные аттестации	3				
консультации	2				
сдача экзамена \ зачета	1				
*Самостоятельная работа обучающихся (всего)	-				
*Зачет					
<b>Итого</b>	<b>72</b>				
<b>Заочная форма обучения</b>					
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)					
*Аудиторные занятия (всего) в т.ч.	72				
лекции	10				
практические занятия					
лабораторная работа					
<i>другие виды</i>					
Курсовая работа					
Расчетно-графическая работа					
Консультации					

<i>другие виды</i>					
Промежуточные аттестации	3				
консультации	2				
сдача экзамена \ зачета	1				
*Самостоятельная работа обучающихся (всего)	58				
* Зачет	4				
<b>Итого</b>	<b>72</b>				

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

Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Содержание темы дисциплины
	Лекции	
1	Ведение в предмет Физическая культура	1.История возникновения ФКиС; 2. Место и роль ФКиС в социальных институтах общества; 3.Основные понятия ФКиС.
2	Физические качества и двигательные способности.	1.Общая характеристика двигательных способностей; 2.Двигательные умения и двигательные навыки; 3. Видео: « Сила мышц»;
	Практические/ семинарские занятия	
1	Легкая атлетика.	1. Низкий старт; 2. Техника спринтерского бега; 3. Техника стайерского бега; 4. Финиш бега на различные дистанции; 5. Челночный бег 5на5м., 10на10м.; 6. Прыжок в длину с места; 7. Метание меча в цель и на дальность; 8. Прыжковые упражнения.
2	Волейбол	1. Верхняя подача, нижняя подача; 2. Прием мяча с низу, сверху; 3. Нападающий удар; блокирование; 4. Передача в зоны 2 и 4 др.; 5. Передача мяча в парах сверху снизу; 6.Набивание мяча с отскоком от стенки сверху, снизу; набивание мяча над собой; 7. Учебная игра.
3	Баскетбол	1. Передвижение в нападение и защите; 2. Ловля летящего мяча в прыжке после отскока и от щита; 3. Передача мяча различными способами; 4.Ведение мяча; 5. Броски по кольцу с места и в движении; 6. Зона защиты; взаимодействие игроков нападения и защиты;

		7. Учебная игра
4	Футбол	1. Ведение мяча; 2. Обводка противника; 3. Удары по не подвижному мячу, по катящемуся мячу; 4. Прием мяча и обводка; 5. Учебная игра;
5	Гимнастика	1. Выполнение строевых команд на месте, в движении; 2. Передвижение строевым шагом; 3. Общеподготовительные упражнения: индивидуальные, в парах, с предметами, без предметов, с использованием гимнастических снарядов; 4. Упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, на координацию и др.; 5. Комплексы корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота, плечевого пояса, импровизированные танцевальные упражнения в заданном ритме; 6. Прикладные упражнения: в равновесии; в висах; в упорах; 7. Преодоление специальных гимнастических полос препятствий; 8. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад; перекаты в сторону, в стойку на лопатках, в упор присев; мост из положения лежа (девочки); стойка на голове и руках; прыжок вверх с поротом на 360*; 9. Комбинации с использованием освоенного учебного материала.
6	Бадминтон	1. Поддачи сверху, снизу и сбоку; 2. Прием снизу, с боку, сверху на месте и в движении; 3. Атакующие удары; 4. Учебная игра.
7	Настольный теннис	Основы техники и правила игры
8	Гандбол	Основы техники и правила игры
9	Лапта	Основы техники и правила игры
10	Эстафеты	С элементами: баскетбола, волейбола, футбола.

#### Виды самостоятельной работы

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид и содержание самостоятельной работы	Форма контроля
1	Ведение в предмет Физическая культура	1. История возникновения ФКиС; 2. Место и роль ФКиС в социальных институтах общества; 3. Основные понятия ФКиС.	конспект
2	Физические качества и двигательные способности.	1. Общая характеристика двигательных способностей; 2. Двигательные умения и двигательные навыки; 3. Видео: « Сила мышц»;	реферат
3	Олимпийские и	1. История возникновения	реферат

	Паралимпийские игры.	Олимпийских игр и дальнейшее развитие; 2. Видео: «Древни Олимпиады» 3. История возникновения Паралимпийских игр и дальнейшее развитие;	
4	История Воронежского спорта.	1. Развитие видов спорта в Воронеже; 2. Воронежские спортсмены; 3. Видео: « Легенды спорта».	реферат
5	Современные виды спорта.	1. Виды спортивных и подвижных игр (краткая характеристика); 2. Видео: «Технологии спорта»; 3. Экстремальные виды спорта (роллеры, сноубординг, вейкбординг, паркур, фистайл и др.)	конспект
6	Туризм.	1. Виды туризма; 2. Туристические походы их организация; 3. Инструкция по технике безопасности в разных экстремальных ситуациях (спасение утопающего).	конспект
7	Оздоровительная физическая культура (ОФК) и лечебная физическая культура (ЛФК).	1. Общая характеристика ОФК; 2. Общая характеристика ЛФК. 3. Содержание физкультурно-оздоровительных методик и систем ОФК и ЛФК;	реферат
8	Двигательная активность (ДА). Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.	1. Двигательная активность, нормы ДА современного человека; 2. Гиподинамия, гипокинезия и др.; 3. Влияние технического прогресса на организм современного человека.	конспект
9	Адаптация, перетренированность, переутомление.	1. Адаптация. Механизмы адаптации человека к занятиям физическими упражнениями; 2. Адаптационные резервы человека; 3. Перетренированность и переутомление	реферат
10	Особенности организации двигательного режима. Контроль за нагрузкой во время занятий физическими упражнениями.	1. Режим дня, дневник самонаблюдения; 2. Состояния возникающие во время тренировочных занятий; 3. Навыки самоконтроля физического и психического состояния;	конспект
11	Мероприятия по профилактике травматизма на занятиях ФКиС. Форма одежды.	1. Техника безопасности и страховка при выполнении упражнений; 2. Основные мероприятия при самостоятельных занятиях ФКиС, форма одежды и ее гигиена; 3. Первая медицинская помощь.	конспект
12	Физкультурная деятельность в системе	1. Компоненты здоровья и влияние цивилизации на образ жизни;	реферат

	здорового образа жизни (ЗОЖ) работников умственного труда.	2. Отношение студенческой молодежи на ЗОЖ; 3. Факторы рациональной организации жизнедеятельности работника умственного труда.	
13	Вредные привычки, воздействие психоактивных веществ на организм человека.	1. Пагубное влияние на организм человека и общества вредных привычек; 2. Видео: «Вредные привычки»; 3. Биологические часы человека.	конспект
14	Телосложение. Осанка.	1. Характеристика основных типов телосложения; 2. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия; 3. Упражнения для исправления осанки	реферат
15	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования систем организма человека под воздействием физической нагрузки.	1. Кости, суставы, мышечная система; 2. Кровеносная система, дыхательная система; 3. Нервная и гуморальная регуляция деятельности организма; 4. Функции пищеварения, выделения, терморегуляции и желез внутренней секреции.	конспект
16	Основы правильного питания.	1. Факторы, влияющие на питание, нормы питания, сбалансированное питание; 2. Состав пищевых продуктов, витамины, минералы и др.; 3. Видео о правильном питании	реферат

Разделы дисциплины и виды занятий (в т.ч. в интерактивной форме):

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Виды занятий (часов)				Всего
		Лекции	Практические	Лабораторные	Самостоятельная работа	
Очная форма обучения						
1	Легкая атлетика.		8			8
2	Волейбол		8			8
3	Баскетбол		8			8
4	Футбол		8			8
5	Гимнастика		8			8
6	Бадминтон		8			8
7	Настольный теннис		8			8

8	Гандбол		4			4
9	Лапта		4			4
10	Эстафеты		8			8
	Итого:	-	72		-	72
Заочная форма обучения						
1	Ведение в предмет Физическая культура	2			2	4
2	Физические качества и двигательные способности.	2			2	4
3	Олимпийские и Паралимпийские игры.	2			2	4
4	История Воронежского спорта.	2			4	6
5	Современные виды спорта.	2			4	6
6	Туризм.				4	4
7	Оздоровительная физическая культура (ОФК) и лечебная физическая культура (ЛФК).				4	4
8	Двигательная активность (ДА). Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.				4	4
9	Адаптация, перетренированность, переутомление.				4	4
10	Особенности организации двигательного режима. Контроль за нагрузкой во время занятий физическими упражнениями.				4	4
11	Мероприятия по профилактике травматизма на занятиях ФКиС. Форма одежды.				4	4
12	Физкультурная деятельность в системе здорового				4	4



	образа жизни (ЗОЖ) работников умственного труда.					
13	Вредные привычки, воздействие психоактивных веществ на организм человека.				4	4
14	Телосложение. Осанка.				4	4
15	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования систем организма человека под воздействием физической нагрузки.				4	4
16	Основы правильного питания.				4	4
	всего	10			58	68
	Зачет					4
	Итого по дисциплине					72

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

1. Методические указания для обучающихся к практическим занятиям и самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура» по направлению подготовки «Менеджмент».
2. Методические рекомендации по подготовке и выполнению реферата.

#### **7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

**Фонд оценочных средств (ФОС)** для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура» представляет собой комплект методических и контрольно-измерительных материалов, предназначенных для контроля и оценивания результатов обучения по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций, определения соответствия или несоответствия уровня достижений обучающегося планируемым результатам.

Основные цели текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

- стимулирование повседневной систематической работы обучающихся;
- определение реального места, которое занимает обучающийся среди сокурсников в соответствии со своими успехами;
- повышение мотивации обучающихся к освоению дисциплины;
- проверка знаний, умений, навыков и уровня освоения компетенций.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине -- зачет

ФОС по дисциплине «Физическая культура» представлен в приложении к рабочей программе.

Документе включает следующие разделы:

1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Использование ФОС по дисциплине «Физическая культура» позволяет осуществлять независимую, качественную объективную оценку

- а) спортивных достижений;
- б) уровня освоения компетенций или их компонентов обучающимися.

## **8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### а) основная литература

№ п/п	Источник
1	Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. — М. : КНОРУС, 2017. — 304 с. <a href="http://www.book.ru/book/919549">http://www.book.ru/book/919549</a>
2	Физическая культура : учебник / коллектив авторов ; под ред. М.Я. Виленского. — 2-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2016. — 424 с. <a href="http://www.book.ru/book/918665">http://www.book.ru/book/918665</a>
3	Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — М.: КНОРУС, 2016. — 312 с. <a href="http://www.book.ru/book/917866">http://www.book.ru/book/917866</a>

### б) дополнительная литература

№ п/п	Источник
1	Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщинина. — М. : КНОРУС, 2016. — 136 с. <a href="http://www.book.ru/book/917088">http://www.book.ru/book/917088</a>
2	Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2016. — 240 с. <a href="http://www.book.ru/book/917008">http://www.book.ru/book/917008</a>
3	Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. — М. : КНОРУС, 2015. — 352 с. <a href="http://www.book.ru/book/916562">http://www.book.ru/book/916562</a>
4	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.

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

№ п/п	Источник
1	Интернет-энциклопедия «Википедия», <a href="http://ru.wikipedia.org">http://ru.wikipedia.org</a>
2	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
3	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
4	<a href="http://physiotherapy.narod2.ru">http://physiotherapy.narod2.ru</a>

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

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.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м - мужчины, женщины; бег 2000 м - женщины; бег 3000 м - мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

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. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы. Могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

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

Используемые информационные технологии:

- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

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

Спортивный зал, тренажерный зал, спортивный инвентарь, имеющийся в наличии.

При использовании электронных изданий институт обеспечивает каждого обучающегося во время самостоятельной подготовки рабочим местом в компьютерном классе или в читальном зале библиотеки с выходом в Интернет, в соответствии с объемом изучаемых дисциплин.

### ПРИЛОЖЕНИЕ

#### Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине Б 1. Б. 23 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

##### 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

а) общекультурной

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности – ОК-7

Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

№ п/п	Наименование дисциплины	Компетенции
		ОК-7
1.	Физическая культура	х

Общекультурные компетенции формируются и развиваются самой образовательной средой вуза и используемыми образовательными технологиями, т.о. общекультурные компетенции формируются в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования в целом.

##### Результаты изучения дисциплины, характеризующие уровень и этапы формирования компетенций и подлежащие проверке

Контроль уровня сформированности компетенции осуществляется с позиций оценивания составляющих ее частей по трехкомпонентной структуре компетенции: знать, уметь, владеть и (или) иметь опыт деятельности.

Для оценки уровня сформированности компетенций предлагается использовать два уровня – «пороговый» - обязательный для всех выпускников Института по завершении освоения основной профессиональной образовательной программы «продвинутый»-превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника Института.

Результаты изучения дисциплины (знания, умения и навыки)
--

<b><u>Пороговый уровень</u></b>
<u>Знать:</u> – о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;;
<u>Уметь:</u> – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;
– выполнять простейшие приемы массажа и самомассажа;
<u>Владеть навыками:</u> – методов физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b><u>Продвинутый уровень</u></b>
<u>Знать:</u> – правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
<u>Уметь:</u> – осуществлять творческий подход в коллективных формах занятий физической культурой;
<u>Владеть навыками:</u> – методов физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Программа оценивания контролируемых компетенций

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование *	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-7	Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по таблице при условии выполнения каждого из запланированных тестов. <hr/> <i>Реферат</i>
2	Социально-биологические основы физической культуры	ОК-7	Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по таблице при условии выполнения каждого из запланированных тестов. Реферат
3	Основы здорового образа жизни студента.	ОК-7	Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по

	Физическая культура в обеспечении здоровья		таблице при условии выполнения каждого из запланированных тестов. Реферат
4	.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-7	Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по таблице при условии выполнения каждого из запланированных тестов. Реферат
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ОК-7	Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по таблице при условии выполнения каждого из запланированных тестов. Реферат
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	ОК-7	Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по таблице при условии выполнения каждого из запланированных тестов. Реферат
7	Особенности ППФП по избранному направлению	ОК-7	Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по таблице при условии выполнения каждого из запланированных тестов. Реферат
8	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	ОК-7	Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по таблице при условии выполнения каждого из запланированных тестов. Реферат
9	Физкультурная деятельность в системе здорового образа жизни (ЗОЖ) работников умственного труда.	ОК-7	Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по таблице при условии выполнения каждого из запланированных тестов. Реферат
10	Вредные привычки, воздействие психоактивных веществ на организм человека.	ОК-7	Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по таблице при условии выполнения каждого из запланированных тестов. Реферат
<b>Аттестация - зачет</b>		ОК-7	Комплект КИМ

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

Уровень освоения компетенций	Шкала, показатели и критерии оценивания	
	Зачтено	Не зачтено
<b><i>Пороговый уровень</i></b>		
ОК-7	Точно определяет основы физической культуры; основы здорового образа жизни студента; основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	Не может определять основы физической культуры; основы здорового образа жизни студента; основы самостоятельных занятий физическими упражнениями
<b><i>Продвинутый уровень</i></b>		
ОК-7	Называет особенности ППФП по избранному направлению	Не может назвать особенности ППФП по избранному направлению

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

Для оценки знаний, умений и навыков, характеризующих формирование компетенции ОК-7 в процессе изучения дисциплины «Физическая культура», используются следующие средства и технологии оценки: тестирование, реферат.

Тестирование проводится по каждой теме курса. Тест содержит вопросы, на которые необходимо выбрать правильный ответ из предложенных вариантов.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по таблице при условии выполнения каждого из запланированных тестов.

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростносиловую подготовленность бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой(кол-во раз)	60	50	40	30	20					
Тест на силовую подготовленность - подтягивание на перекладине (кол-						15	12	9	7	5

во раз)										
Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
Тест на общую выносливость - бег 3000 м (мин., сек.)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.0

Обучающиеся, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам тестирования и тематических рефератов.

### Тематика рефератов

1. Правила волейбола
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
3. Профилактика спортивного травматизма
4. Психологическая подготовка боксера
5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов
6. Развитие быстроты
7. Развитие силы у студентов
8. Развитие хоккея в Воронеже
9. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузок
10. Рекомендации по лечебной физкультуре
11. Рекреационный туризм
12. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом
13. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности
14. Система физического воспитания в КНР
15. Сколиоз
16. Современные системы закаливания. Плюсы и минусы
17. Содержание и последовательность обучения базовой технике дзюдо
18. Социально-биологические основы физической культуры



19. Спорт высших достижений

20. Спортивная тренировка десятиборцев

#### **Алгоритм подготовки реферата**

1) Найдите источники, где вы собираетесь брать информацию. Возьмите в библиотеке хотя бы 2-3 источника, в Интернете пользуйтесь проверенными сайтами. Сверяйте сведения с печатными материалами.

2) Ограничивайте количество источников, иначе вы можете запутаться в материалах, потратить слишком много сил на их осваивание. Соотносите работу с объёмом реферата, сложностью темы. Количество используемых источников - 5-9.

3) Определите самые важные для раскрытия темы места в материалах, основные моменты. Дополните ими ваш черновик.

4) Составьте план реферата. Сделайте маленькую вступительную часть, обозначьте тему, кратко расскажите об источниках информации (назовите их), после основной части перейдите к вашим заключительным выводам.

5) Напишите черновик. Не забывайте о последовательности, логичности изложения.

6) Прочтите текст, подумайте, соответствует ли он теме, исправьте все недочёты, ошибки.

7) Прорепетируйте защиту реферата, прочтите речь вслух два раза. Доклад не должен по времени продолжаться более 5 минут.

#### **ТЕСТ**

Выберите один ответ, который Вы считаете верным.

1. В чем заключается роль физической культуры в трудовом воспитании личности?
  - А) в систематичном и планомерном развитии качеств и свойств личности, составляющих подготовку человека к жизни и общественно полезному труду;
  - Б) в развитии способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное в поступках, в красоте и совершенстве форм человеческого тела;
  - В) в повышении уровня устойчивости умственной работы.
2. Каковы составляющие воспитания всесторонне развитой личности?
  - А) нравственное воспитание, умственное воспитание;
  - Б) трудовое воспитание, эстетическое воспитание;
  - В) все вышесказанное.
3. Главной целью занятий физкультурой является:
  - А) достижение необходимого уровня физических качеств;
  - Б) формирование культуры личности, сохранение и укрепление здоровья человека;
  - В) подготовка занимающихся к сдаче контрольных нормативов.
4. Физическая культура — это:
  - А) часть общечеловеческой культуры, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
  - Б) вид социальной практики;
  - В) все вышесказанное.
5. Физические упражнения — это:
  - А) двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека;

- Б) движения, оказывающие развивающее воздействие на организм человека;
  - В) простейшие движения в одном суставе, вовлекающие в работу ограниченное число мышц.
6. Главной функцией суставов является:
- А) роста костей в длину;
  - Б) осуществление движений;
  - В) погашение инерции движения тела.
7. Из чего состоит скелет человека?
- А) грудной клетки, черепа, позвоночника, скелета свободных конечностей;
  - Б) черепа, грудной клетки, поясов конечностей и скелета свободных конечностей;
  - В) позвоночника, черепа, грудной клетки, поясов конечностей и скелета свободных конечностей.
8. Как называются мышцы, действия которых носят противоположный характер?
- А) синергисты;
  - Б) антагонисты;
  - В) поперечно-полосатые.
9. Какой этап дыхания называется внешним дыханием?
- А) этап, при котором кислород из атмосферного воздуха переходит в кровь, а углекислый газ – из крови в атмосферный воздух;
  - Б) перенос газов кровью;
  - В) потребление клетками кислорода и выделение углекислоты.
10. Назовите вещество, которое при мышечном сокращении расходуется в первую очередь:
- А) углеводы;
  - Б) жиры;
  - В) АТФ.
11. Какие из трех разновидностей предстартового состояния являются оптимальным вариантом для выполнения соревновательной работы?
- А) боевая готовность;
  - Б) предстартовая лихорадка;
  - В) предстартовая апатия.
12. Утомление – это:
- А) вид функционального состояния организма человека, временно возникающий под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящий к снижению ее эффективности;
  - Б) снижение защитных свойств организма;
  - В) функциональное состояние организма человека, возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к патологическим изменениям в организме.
13. Чему должна способствовать разминка?
- А) утомлению;
  - Б) успешному вработыванию организма;
  - В) усиленному потоотделению.
14. Что может привести к гиподинамии?
- А) систематические занятия физическими упражнениями;
  - Б) ограничение количества принимаемой пищи;
  - В) недостаточная двигательная активность.
15. Что может привести к переутомлению?
- А) систематическое выполнение работы на фоне недовосстановления организма;
  - Б) интенсивная физическая деятельность;
  - В) интенсивная умственная деятельность.

16. Для непривычного к алкоголю взрослого человека весом 64 кг смертельная доза составляет:
- А) 1,25 литра водки;      Б) 0,5 литра водки;      В) 0,7 литра водки.
17. Какое требование необходимо выполнять при занятии закаливанием:
- А) систематичность;  
 Б) постепенное увеличение раздражителя;  
 В) оба предыдущих требования.
18. Какой из перечисленных факторов не является фактором здорового образа жизни:
- А) организация рабочего дня – чередование труда и отдыха;  
 Б) генетические задатки организма человека;  
 В) окружение человека – микросоциум.
19. Когда нельзя применять закаливающие процедуры?
- А) при острых заболеваниях и обостренных хронических недугах;  
 Б) в возрасте после 60 лет;  
 В) в детском возрасте.
20. На какие органы тела человека оказывает отрицательное влияние никотин:
- А) легкие;  
 Б) сердечно-сосудистая система;  
 В) на все органы человеческого тела.
21. Под здоровым образом жизни понимается такой образ жизни, при котором:
- А) сохраняются и расширяются резервы организма;  
 Б) улучшается физическое самочувствие;  
 В) улучшается социальное благополучие.
22. Пристрастие к наркотикам ведет:
- А) к разрушению всех составляющих личности;  
 Б) к легкому ухудшению памяти;  
 В) к тяжелому ухудшению слуха.

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

Методика оценивания тестовых заданий предусматривает единый подход, определяющий взаимосвязь между долей верных ответов и выставляемой оценкой (зачтено/не зачтено).

Параметры	Результат
доля верных ответов на вопросы: 60-100%	«зачтено»
доля верных ответов на вопросы: менее 60%	«не зачтено»

**Методика оценивания выполнения реферата**

Параметры	Оценка
В реферате представлено более 5 терминов, все соответствуют теме, содержание реферата развернуто, доступно для читателя, приведены примеры	зачтено

В реферате представлено менее 5, но более 3 терминов, все соответствуют теме, содержание реферата представлено развернуто, доступно для читателя, приведены примеры	зачтено
В реферате представлено менее 3 терминов, 50% из них соответствуют теме, содержание реферата представлено кратко, доступно для читателя, не приведены примеры	зачтено
В реферате представлено менее 2 терминов, 50% из них соответствуют теме, содержание реферата краткое, понимание читателя затруднено, отсутствуют примеры	не зачтено