

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФИЛИАЛ В ГОРОДЕ ГУБКИНСКОМ
КАФЕДРА ЭКОНОМИКИ, ПРАВА И УПРАВЛЕНИЯ

УТВЕРЖДАЮ
« 26 » 06 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.Б.32.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

Направление подготовки

38.03.02 Менеджмент

Профиль подготовки
Менеджмент организации

Степень выпускника

БАКАЛАВР

Форма обучения

Очная, заочная

Губкинский 2017

1. Наименование дисциплины

«Физическая культура»

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» 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 освоения дисциплины:

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

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Выпускник, освоивший программу высшего образования, в рамках изучаемой дисциплины, должен обладать компетенциями, соответствующими виду (видам) профессиональной деятельности, на который (которые) ориентирована программа:

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

В результате освоения базовой части цикла обучающийся должен:

Знать:

- влияние 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.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры,
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Владеть:

- знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- навыками техники двигательных действий программных видов физкультурно-спортивной деятельности и оценки результатов по итогам циклов технологии преподавания;
- методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- методами самоконтроля за состоянием своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Физическая культура является дисциплиной модуля «Физическая культура и спорт» основной образовательной программы «Менеджмент» по профилю подготовки «Менеджмент организации».

Изучению дисциплины предшествуют: история, безопасность жизнедеятельности. Полученные знания закладывают представления о структуре физкультурно-спортивной деятельности, об основных закономерностях физического развития человека, механизмах физиологических процессов организма. Знание основ рекреационной физической культуры дает возможность бакалавру грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физических кондиций и работоспособность.

Для успешного освоения дисциплины должны быть сформированы умения и навыки универсальных способов деятельности и ключевых компетенций, формируемых на этапе основного общего образования. В этом направлении приоритетными для учебной дисциплины «Физическая культура» являются:

Программа дисциплины построена линейно-хронологически. В ней выделены разделы: теоретический, практический и контрольный.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетные единицы, 328 час.

№ п/п	Форма обучения	Общая трудоемкость дисциплины (в часах)	Контактная работа с преподавателем (в часах)				Самостоятельная работа студента (СРС)	Учебных часов на контроль	
			Лекции	Прак.	Лаборат.	КСР		Зачет	Экзамен
1	Очная	328	12	316					
2	Заочная	328	6			322			

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 часов

№ п/п	Разделы, темы дисциплины	Неделя семестра	Виды учебной работы (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости	Формируемые компетенции (код)	Всего компетенций
			Л.	Пр.	Сам. раб.			
Семестр 1-5								
1.	Раздел 1. Теоретический раздел		8	316	0		+	6
1.1.	Тема 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие		4	112	0	опрос	+	6

	личности студента.							
1.2.	Тема 2 Социально-биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания		4	132	0	опрос	+	6
1.3.	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности		0	72	0	опрос	+	6
Форма промежуточной аттестации – зачет каждый семестр								

Содержание дисциплины

5.1. Темы и их аннотации

Раздел 1. Теоретический раздел

Теоретический раздел программы включает в себя необходимый минимум знаний в области физической культуры, основ здорового образа жизни, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, умения проектировать индивидуальные системы спортивной тренировки, рекреационной и реабилитационной деятельности. Формирует у студента мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Тема 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.

Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре

профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания

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 её 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.

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

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 (ходьба, бег, прыжки).

Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль студентов за эффективностью ППФП.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП 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 общей и профессиональной работоспособности. Влияние

индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

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. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Раздел 2. Методический раздел

Тема 7. Методы организации, проведения и оценки физической подготовки

Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.

Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа.

Методы самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

Методы оценки уровня здоровья (определение уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко). Функциональные пробы.

Методы регулирования психоэмоционального состояния.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

Методика самооценки уровня и динамики общей, специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

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

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

5.2. Планы практических занятий

Тема 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.

Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка

Тема 7. Методы организации, проведения и оценки физической подготовки

5.3. Планы лабораторного практикума (не предусмотрены)

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

Образовательные технологии

При проведении занятий и организации самостоятельной работы студентов используются традиционные технологии сообщающегося обучения,

предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений по образцу повествовательно-сообщающего, или повествовательно-информационного метода обучения (лекция, объяснение); диалогического метода изложения материала; метода проблемного изложения изучаемого материала. Метод проблемного изложения изучаемого материала активизирует процесс мыслительной деятельности студентов. Использование традиционных технологий обеспечивает: повествовательно-сообщающий, или повествовательно-информационный метод обучения (лекция, объяснение), позволяет объяснение связать с анализом и истолкованием излагаемого материала, что активизирует познавательный интерес студентов.

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

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования и описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Этап	Показатели и критерии оценивания результатов обучения				Вид оценочного средства
1	2	3				4
		неуд	удовл	хорошо	отлично	
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	1 этап: знания	Пробелы в понимании основного учебного материала Оценка "неудовлетворительно" ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательного учреждения без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	Понимание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, знакомство с основной литературой, рекомендованной программой. Оценка "удовлетворительно" выставляется обучающимся, допустившим погрешности в ответе при выполнении контрольных заданий, но	Полное понимание учебного материала, усвоение основной литературы, рекомендованной в программе. Оценка "хорошо" выставляется обучающимся, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.	Всестороннее, систематическое и глубокое понимание учебного материала, усвоение основной литературы и знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной программой.	Устный опрос

			обладающим необходимыми познаниями для их устранения под руководством преподавателя			
	2 этап: умения	допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий.	справляется с выполнением практических заданий, предусмотренных программой.	успешно выполняет предусмотренные в программе практические задания	свободно выполняет практические задания, предусмотренные программой	Тестирование
	3 этап: владения (навыки / опыт деятельности)	Не использует физическую и двигательную подготовку для достижения поставленных целей предусмотренных программой.	Использует физическую и двигательную подготовку для достижения поставленных целей предусмотренных программой под наблюдением преподавателя	Использует физическую и двигательную подготовку для достижения поставленных целей предусмотренных программой.	Совершенствует физическую и двигательную подготовку для достижения поставленных целей предусмотренных программой.	Тестирование

7.2. 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

Оценочные средства по дисциплине:

– *Примерный перечень вопросов к зачету:*

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 целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

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 совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

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

изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

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 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.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, 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.

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

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.

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

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, географо- климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

– *Примерные тестовые задания для текущего контроля*

Вопрос 1. Под физической культурой понимают...

- a. совокупность материальных и духовных ценностей
- b. средство сохранения себя, как природы, сбережение и поддержание жизни людей
- c. способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности

Вопрос 2. К морфологическим показателям человека не относится

- a. вес
- b. тип телосложения
- c. рост
- d. АД

Вопрос 3. ЧСС при нагрузке

- a. Увеличивается
- b. Остается без изменения
- c. Уменьшается
- d. Зависит от индивидуальных особенностей человека

Вопрос 4. Верно ли утверждение: Для развития выносливости главным при выполнении физических упражнений является не величина нагрузки, а продолжительность ее действия

Вопрос 5. Сопоставьте попарно каждую группу задач с соответствующими задачами

1. формирование прикладных и спортивных умений и навыков		А) воспитательные
--	--	-------------------

2. совершенствование телосложения		Б) оздоровительные
3. формирование моральных и волевых качеств		В) образовательные

– *Примерные тестовые задания для промежуточной аттестации*

1. Под физической культурой понимают:

- а) уроки физической культурой для совершенствования человека;
- б) учебную дисциплину по формированию знаний о физической культуре;
- в) компонент общей культуры, деятельность, направленная на физическое развитие и совершенствование.

2. Что обеспечивает физическая культура?

- а) высокий уровень здоровья и физическое развитие;
- б) гармонизацию телесно-духовного единства человека;
- в) увеличение двигательной деятельности.

3. Что понимается под физическими упражнениями?

- а) совокупность движений и действий;
- б) отдельные приемы и движения направленные на физическое развитие человека
- в) совокупность двигательных действий, реализуемых в процессе деятельности и направленные на достижение результата.

4. Физическое развитие человека – это:

- а) процесс изменения природных свойств и качеств человека;
- б) изменение телосложения человека;
- в) развитие физических качеств человека.

5. Назовите основные физические качества человека?

- а) скорость, быстрота, гибкость, сила;
- б) сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, координация, гибкость.

6. Под качеством «сила» понимают:

- а) способность преодолевать и противостоять внешним воздействиям;
- б) максимальный вес, поднимаемый человеком;
- в) максимальные мышечные усилия человека.

7. Выносливость понимается как:

- а) способность к преодолению большой дистанции;
- б) способность длительное время выполнять деятельность, не снижая при этом работоспособности;
- в) способность длительно выполнять определенную работу.

8. Быстрота, как физическое качество понимается, как:

- а) скорость перемещения в пространстве;
- б) способность человека выполнять движения за короткий промежуток времени;
- в) быстрое выполнение движения.

9. Под гибкостью понимают:

- а) максимальную подвижность в суставах;
- б) выполнение движений с большой амплитудой;
- в) максимальные наклоны.

10. Ловкость понимается как:

- а) быстрое выполнение движений в изменяющейся ситуации;
- б) координационные способности человека;
- в) выполнение упражнений с большой гибкостью за малый промежуток времени.

11. Что формируется в результате выполнения техники двигательных действий?

- а) сама техника;
- б) двигательные действия;
- в) двигательные умения и навыки.

12. Под техникой двигательных действий понимают:

- а) сформированная координация движений;
- б) выполнение движений экономно и быстро;
- в) наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия.

13. Здоровье – это:

- а) физическое, психическое и социальное благополучие человека;
- б) жизнь без болезней;
- в) способность организма противостоять болезням.

14. Телосложение человека характеризуется:

- а) высоко развитой мускулатурой;
- б) соотношением размеров всего тела и его частей;
- в) размерами тела человека.

15. Утренняя гигиеническая гимнастика необходима для:

- а) быстрого пробуждения человека;
- б) развития физических качеств;
- в) оптимизации деятельности организма к предстоящим действиям в течение дня.

16. Занятия на свежем воздухе, в основном обеспечивают:

- а) закаливание организма;
- б) повышение возможностей организма;

в) улучшение развития организма.

17. Физкультминутки и физкультпаузы необходимы для:

- а) снятия усталости и поддержания работоспособности;
- б) повышения эмоциональности занятий;
- в) физического развития человека.

18. Олимпийские игры возродил?

- а) П.Ф. Лесгафт;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) лорд Килланин.

19. В 2014 г. В г. Сочи проходило важное спортивное событие:

- а) всемирный фестиваль всех спортсменов;
- б) зимние Олимпийские игры;
- в) летние Олимпийские игры.

20. Зимнее лыжное двоеборье включает в себя:

- а) стрельбу из винтовки и скоростной спуск на лыжах;
- б) гонку патрулей;
- в) лыжную гонку и прыжки с трамплина.

21. Современное олимпийское пятиборье, состоит из:

- а) стрельбы, метаний, прыжков, фехтования, конного спорта;
- б) стрельбы, плавания, фехтования, конного спорта, кросса;
- в) кросса, фехтования, стрельбы, ходьбы, плавания.

22. Самостоятельные занятия физической культурой позволяют:

- а) дополнить содержание уроков по физической культуре для развития человека;
- б) повысить уровень работоспособности;
- в) сформировать интерес у занимающихся.

23. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

24. Первая помощь при вывихах заключается в том, что необходимо:

- а) попытаться вставить на свое место сустав;
- б) снять боль;
- в) зафиксировать в неподвижном положении поврежденный сустав

25. При обморожении необходимо, в первую очередь:

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженные места мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

26. При развитии какого физического качества особо важная роль отводится разминке?

- А. При развитии гибкости;
- Б. При развитии выносливости;
- В. При развитии ловкости.

27. Каком физическом качестве базируется формирование устойчивости к гипоксии?

- А. На быстроте;
- Б. На общей выносливости;
- В. На ловкости.

28. В чем заключается первая помощь при ранениях?

- А. Наложение повязки и транспортной шины;
- Б. Введение противостолбнячной сыворотки;
- В. Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения.

29. Какой праздник отмечается, начиная с 1939 года в нашей стране?

- А. Дружбы народов;
- Б. День молодёжи;
- В. Всесоюзный день физкультурника.

30. Какое влияние оказывают сильные физические нагрузки на жизненные функциональные процессы?

- А. Активизируют их;
- Б. Тормозят их;
- В. Усиливают их.

– *Диагностическое тестирование по дисциплине: самодиагностика физического состояния.*

Для определения уровня сформированности компетенции(й) предлагаются следующие критерии оценки :

- знание содержания программного материала;
- свободное владение категориальным аппаратом;
- умение аргументировано в определенной логической последовательности излагать содержание вопроса;
- умение анализировать проблему;
- умение самостоятельно подходить к соответствующим выводам и обобщениям в развернутых рассуждениях.

Основными технологиями оценки уровня сформированности компетенции являются:

- Портфолио студента – комплекс индивидуальных учебных достижений, который содержит рефераты, доклады, результаты контрольных

работ, дневник самоконтроля, результаты контроля функционального состояния организма, уровня физического здоровья и т.п.

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

Для определения уровня сформированности компетенции(й) предлагаются следующие критерии оценки ответа на зачёте.

Балльно-рейтинговая система призвана способствовать повышению качества учебного процесса, конкурентоспособности выпускников на рынке труда, интеграции вузовского образования в европейскую систему образования.

Все знания, умения, навыки (компетенции) обучающихся оцениваются в баллах. Максимальная сумма баллов, которую может набрать обучающийся за семестр по каждой дисциплине, виду учебных работ (курсовая работа, учебная и производственная практики и др.), составляет 100 баллов.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся за один рубежный контроль, составляет 30, за два – 60 баллов.

Для допуска к экзамену (зачету) обучающийся должен набрать 40-60 баллов;

Экзамен (зачет) считается сданным, если обучающимся набрано 15-40 баллов на этапе промежуточной аттестации.

Дисциплина считается освоенной, если на этапе промежуточной аттестации обучающийся набрал более 14 баллов и итоговый рейтинг обучающегося по дисциплине за семестр составляет не менее 61 балла.

Каждый рубежный контроль включает в себя различные виды работ, выполнение которых является обязательным для всех студентов. Виды, формы работ, показатели и критерии их оценивания определяются преподавателем, отражаются в рабочей программе дисциплины и доводятся до сведения обучающихся на вводном (первом) занятии. Баллы по отдельным видам работ рубежного контроля не перекрывают друг друга. Штрафные и премиальные баллы исключаются. Замена текущего и рубежного контроля внеплановыми рефератами, конспектами учебников и т.п. не допускается.

Если обучающийся при изучении дисциплины по итогам 2-х рубежных контролей набрал максимальное количество баллов (60), преподаватель вправе оценить его работу за семестр в 100 баллов (добавив 40) и проставить оценку «отлично» за экзамен (зачет) автоматически. В ином случае автоматическое выставление оценки не допускается.

Если по итогам 2-х рубежных контролей набрано менее 60 баллов, обучающийся обязательно должен пройти промежуточную аттестацию в форме зачета или экзамена. Дисциплина считается не освоенной, если на этапе промежуточной аттестации обучающийся набрал менее 15 баллов и

(или) итоговый рейтинг студента по дисциплине за семестр составляет менее 61 балла.

Таблица перевода итоговых баллов БРС в традиционную систему оценок

Баллы	Полная запись	Сокращенная запись
88-100	Отлично	отл.
74-87	Хорошо	хор.
61-73	Удовлетворительно	удовл.
0-60	Неудовлетворительно	неуд.
61-100	зачтено	

Формами текущего контроля являются:

- проверка присутствия и активности работы обучающихся на лекции, семинаре, практическом занятии;
- разбор практических ситуаций, решение задач;
- тестирование (письменное, компьютерное и Интернет – тестирование с возможностью распечатки результатов на бумажном носителе, подписанное преподавателем);
- выполнение контрольной работы;
- устный опрос на практических и семинарских занятиях (групповой, индивидуальный);
- самостоятельное выполнение индивидуальных заданий, рефератов и эссе;
- дискуссии, тренинги, круглые столы;
- различные виды коллоквиумов (устный, письменный, комбинированный, экспресс и др.);
- собеседование;
- выполнение заданий в форме деловых игр.

Виды промежуточной аттестации учебной дисциплины (модуля, цикла):

- тестирование;
- собеседование с письменной фиксацией ответов обучающихся;
- письменная контрольная работа;
- устный (письменный) экзамен (зачет);
- прием выполненных самостоятельно заданий, рефератов.

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

Основная литература

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для вузов по дисц. "Физ. культура", кроме направлений и спец. в области физ. культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013
2. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие для вузов по специальности 050720.65 (033100) - физическая культура / Ю. П. Кобяков. - 2-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014.
3. Физическая культура : учеб. / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич [и др.]. - 14-е изд., испр. - Москва : Академия, 2014

Дополнительная литература

1. Митриченко Р.Х. Режим труда и отдыха при работе на компьютере. – Ижевск, 2007- 23с.
2. Скоробогатов А.В., Перфильев М.В. Армспорт. – Ижевск, 2008-74 с.
3. Юсифов Р.Р., Ощепков П.С., Черепанов С.В. Настольный теннис. – Ижевск, 2005 – 88 с.
4. Бузмакова Л.В., Родыгина Л.В. Оптимальный двигательный режим студента: метод. реком. – Ижевск, 2010- 30 с.
5. Заболотская М.Г. Йога, как средство развития силы, гибкости и функциональных возможностей организма. – Ижевск, 2010 -49 с.
6. Заболотская М.Г. Физическая культура для учащихся с нарушением зрения. – Ижевск, 2010 - 50 с.
7. Кононова О.В., Исупова Е.В. Плавание: основы техники и методика обучения способом кроль на груди и кроль на спине. – Ижевск, 2008 – 44 с.
8. Райзих Н.Б., Пьянкова В.С., Заболотская М.Г. Оздоровительная аэробика и методика преподавания. – Ижевск, 2007 – 92 с.
9. Райзих Н.Б. Пилатес-аэробика. – Ижевск, 2010 – 48 с.
10. Райзих Н.Б. Воспитание силовых способностей, занимающихся аэробикой. – Ижевск, 2010 – 40 с.
11. Попова А.И., Дятлова О.В. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие. Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2009. – 90 с.

12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры Изд. ФиС, 2008. – 544с.

13. Дубровский В.И. Лечебный массаж: учебник для студентов средних и высших учебных заведений. –М.: Владос, 2005.- 463 с

14. Шлык Н.И. Врачебно-педагогический контроль: Практикум / Составители Н.И. Шлык, Е.Н. Сапожникова, И.И. Шумихина. – Ижевск, УдГУ, 2008. - 128 с.

15. Физическая культура: Учебно-методический комплекс / Сост. Р.Х. Митриченко. Ижевск, 2007 – 55с.

Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»
2. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

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

Интернет-ресурсы

1. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>
2. <http://aikido-shahty.narod.ru/p111.htm>
3. http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&1_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10
4. <http://www.edu.ru>
5. <http://eor.edu.ru>
6. <http://humbio.ru>
7. <http://window.edu.ru>

Электронные источники

1. <http://ibooks.ru/reading.php?productid=27636> Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий: учеб.- метод. пособие для учащихся учреждений профессионально-технического и среднего специального образования.- Минск: "Вышэйшая школа", 2011.
2. http://www.bibliorossica.com/book.html?search_query= Евсеев Ю. И.Физическая культура: учеб. пособие.- 9-е изд.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2014.

3. <http://e.lanbook.com/view/book/51921/> Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник рек. УМО для вузов и ссузов/под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой.-Москва: Советский спорт, 2014.
4. <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/6330>. Малков, Ю. П. Легкая атлетика : учеб.пособие для вузов по спец. 033100 (050720) Физическая культура рек. УМО / Ю. П. Малков, А. Е. Алабужев, ГОУВПО "Удмурт.гос. ун-т". - 2-е изд., перераб. и доп. - Ижевск : Удмурт.гос. ун-т, 2010.
5. <http://www.biblio-online.ru/thematic/?6&id=> Муллер А.Б. Физическая культура: учеб. и практикум для приклад. бакалавриата/А.Б. Муллер , Н.С. Дядичкина , Ю.А. Богащенко.-Москва: Юрайт, 2014.
6. <http://www.biblio-online.ru/home/%25D0> Письменский И.А., Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский , Ю.Н. Аллянов. - М.: Юрайт 2014
7. http://www.bibliorossica.com/book.hm?search_query= Размахова С.Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе: учеб. пособие.-Москва: Российский университет дружбы народов, 2011
8. http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=12896&search_query= Физическая культура: учеб.пособие для студ. вузов/под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева.-3-е изд., доп.- Минск, Высшая школа, 2011

Электронно-библиотечные системы:

1. Удмуртская научно-образовательная Электронная библиотека (УдНОЭБ) (<http://elibrary.udsu.ru/xmlui/>)
2. ЭБС «Издательство Лань» (<https://e.lanbook.com/>)
3. ЭБС «Юрайт» (<https://www.biblio-online.ru/>)

10. Методические указания для студентов по освоению дисциплины (модуля)

Организация подготовки к практическим (семинарским) занятиям

Подготовка к практическим занятиям начинается с анализа лекционного материала. Работа на лекции предполагает не только ознакомление с содержательным аспектом темы, но и понимание логики овладения материалом курса, осознание проблематики темы. Наличие собственного конспекта лекций позволяет еще раз ознакомиться, продумать, разобраться в новом материале, так как недостаточно понятые во время лекции положения

могут быть восстановлены в памяти, сопоставлены с другими, додуманы, дополнены, уяснены и расширены с помощью учебной литературы. Хорошо овладеть содержанием лекции – это: 1) знать тему; 2) понимать значение и важность ее в данном курсе; 3) четко представлять план; 4) уметь выделять главное; 5) усвоить значение примеров и иллюстраций; 6) связать вновь полученные сведения о предмете или явления с уже имеющимся; 7) представлять возможность и необходимость применения полученных сведений.

Непосредственная подготовка к занятию осуществляется на основе методических рекомендаций по изучаемой теме. При этом необходимо изучить предлагаемую литературу по вынесенным темам, обратить внимание на проблемы, обозначенные преподавателем трудности, обычно возникающие у студентов.

Работа с книгой – основной вид самостоятельной работы студента в вузе и одновременно подготовка к будущей практической работе. Знакомство с книгой целесообразно начать с изучения оглавления. Именно оно позволяет получить общее представление о структуре и содержании книги, принятой автором систематизации материала. Независимо от выбранного объема изучаемого текста целесообразно прочитать введение и предисловие. В них обычно формулируются задачи и методы изложения. Знакомство с книгой целесообразно завершать чтением заключения, которое позволяет понять основные обобщенные выводы, главные мысли автора.

Основные положения прочитанной книги целесообразно излагать в конспекте. Конспектирование – наиболее распространенная форма, краткого, связного и последовательного письменного пересказа содержания с аргументами и личными замечаниями. Особенностью конспекта является то, что в него входят различные формы записей – план, тезисы, выписки, доводы, цитаты, расчеты, выводы и др.

Следует учитывать, что подготовка к занятиям предполагает осуществление деятельности на репродуктивном и творческом уровнях. При этом студенту необходимо сформировать свою позицию по вынесенной на занятие проблематике и подготовить ее обоснование. При выполнении практических заданий необходимо самостоятельно сформировать цель деятельности, выбрать средства и методы решения поставленных задач, что становится возможным при условии достаточно полного овладения теоретическим материалом курса.

Следует помнить, что в случае возникновения затруднений при подборе и анализе материала, выполнении практических заданий студент может обратиться к преподавателю в часы, выделенные для консультаций. Именно качественное выполнение самостоятельной работы способствует формированию навыков профессионального мышления, умений решать практические задачи, правильно оценивать ситуацию.

Программа курса предполагает большой объем самостоятельной работы студента. Количество аудиторных занятий не позволяет изучить вопросы тем в полном объеме, поэтому студент овладевает материалом путем

дополнительного изучения учебной и научной литературы. Контроль их изучения может осуществляться посредством проверки реферата, а также по усмотрению преподавателя либо в форме мини опроса в устной или письменной форме (тесты), либо в форме собеседования или письменной проверочной работы.

Подготовка реферата

Реферат является наиболее простой формой студенческой научно – исследовательской работы. Он должен представлять собой достаточно краткое, но ясное и четкое изложение определенного вопроса или проблемы. Для его написания потребуется изучение наряду с учебной литературой нескольких научных статей или монографий, посвященных заявленной тематике. Обычно для подготовки реферата используется от 3 до 5 научных работ, рассматриваемых автором реферата в качестве основных. Это способствует более глубокому по сравнению с изложением в учебной литературе уяснению отдельного вопроса. Поэтому использовать только учебную литературу для написания реферата не рекомендуется. Она играет лишь роль того теоретического фундамента, который позволяет разобраться и проанализировать соответствующие научные работы.

В ходе изучения тем учебного курса студент выбирает наиболее заинтересовавший его вопрос для написания реферата.

Содержание реферата представляет собой изложение конкретного вопроса, вынесенного в качестве его названия, поэтому текст обычно не разбивается на разделы и параграфы. Объем реферата колеблется от 12 до 20 страниц. Оформляется реферат на отдельных листах (формат А-4), сшитых (или прочно скрепленных) между собой. Титульный лист реферата оформляется в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научно – исследовательским студенческим работам. Страницы реферата должны быть пронумерованы. На цитируемую литературу должны быть сделаны сноски, оформленные одним из допустимых способов. Завершается текст реферата списком используемой при написании литературы, оформленным соответствующим образом.

Поскольку в реферате излагается, как правило, конкретный вопрос, то текст:

а) может не разбиваться на параграфы, допустимым является выделение отдельных вопросов прямо в тексте жирным шрифтом или курсивом;

б) при разделении текста реферата на параграфы, «оглавление» содержания реферата (план) следует выносить на отдельный лист;

в) «введение» и «заключение» как отдельные разделы работы выделять необязательно, вступление и заключительные выводы могут содержаться непосредственно в тексте рассматриваемого вопроса;

г) список, используемой литературы (библиография) обязательно приводится в конце текста с новой страницы, оформленный в соответствии с общими правилами любого научного исследования.

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

На занятиях используются средства мультимедиа (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, графических объектов, видео- аудио- материалов (через Интернет)), специализированных и офисных программ, баз данных (Microsoft Office 2010, Microsoft Windows , 7. Microsoft Windows 2012 , Kaspersky, Microsoft Project, Project Expert 7, Abby FineReader , КонсультантПлюс, TeamViewer 10, 7-Zip, Adobe Reader). Преподаватель организует взаимодействие с обучающимися посредством электронной почты, компьютерного тестирования и локальной сети филиала. Также через электронную информационно-образовательную среду (ЭИОС) для студентов предусмотрена доступность рабочих программ и примерных фондов оценочных средств для любого участника учебного процесса, возможность консультирования обучающихся с преподавателем (проверка домашних заданий и т.д.) в любое время и в любой точке посредством сети Интернет (через электронную почту и социальные сети).

12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Требования к аудитории (помещению, местам) для проведения занятий: стандартно оборудованные лекционные аудитории, аудитории для проведения лекционных и практических занятий со специальным оборудованием (интерактивные доски, видеопроекторы, экран настенный, компьютер). Реализация программы учебной дисциплины требует наличия следующих спортивных сооружений с соответствующим набором спортивного инвентаря:

Открытая спортивная площадка или легкоатлетический манеж;

Зал спортивных игр;

Тренажерный зал.

Технические средства обучения:

- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus.

Другие устройства: Звуковая карта, колонки и/или наушники

Устройство для чтения DVD-дисков


Программа для просмотра видео файлов


13. Порядок утверждения рабочей программы

Разработчик рабочей программы дисциплины


ФИО	Ученая степень	Ученое звание	Должность	Контактная информация (служебные E-mail и телефон)
Гавага Владимир Николаевич			Старший преподаватель	(34936) 51738

Экспертиза рабочей программы

Первый уровень (оценка качества содержания программы и применяемых педагогических технологий)		
Наименование кафедры	№ протокола, дата	Подпись зав. кафедрой
Экономики, права и управления	№ 6 от 22.06.2017 г.	
Выписка из решения		
Рабочая программа дисциплины соответствует требованиям ФГОС ВО»		

Второй уровень (соответствие целям подготовки и учебному плану образовательной программы)		
Методическая комиссия Филиал «УдГУ» в г. Губкинском	№ протокола, дата	Подпись председателя МК
	№ 5 от 23.06.2017 г.	
Выписка из решения		
Рабочая программа дисциплины соответствует требованиям ФГОС ВО»		

Утверждение рабочей программы дисциплины

должностное лицо (ФИО директора филиала)	№ протокола, дата решения ученого совета института / факультета	подпись
Директор филиала Голубев Н.П.	№ 4 от 26.06.2017 г.	

Иные документы об оценке качества рабочей программы дисциплины
(при их наличии - ФЭПО, отзывы работодателей, студентов и пр.)

Документ об оценке качества (наименование)	Дата документа