



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ»

INSTITUTE OF INTERNATIONAL ECONOMIC RELATIONS

Факультет мировой экономики и международной торговли
Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

УТВЕРЖДЕНО

на заседании Ученого Совета ИМЭС
Протокол №11 от 29 июня 2017 года
Ректор ИМЭС

 Т.П. Богомолова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

по направлению подготовки
38.03.01 Экономика

Профиль: «Мировая экономика»

Предназначена для очной, очно-заочной и заочной форм обучения

Москва
2017

Оглавление

1. Цель и задачи дисциплины (модуля)	3
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	3
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования	3
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	4
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	5
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы и текущего контроля обучающихся по дисциплине (модулю)	8
7. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	13
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	13
7.2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения на различных этапах формирования компетенций.....	14
7.3. Типовые задания и (или) материалы для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	14
7.3.1. Типовые задания и (или) материалы для оценки знаний	14
7.3.2. Типовые задания и (или) материалы для оценки умений.....	19
7.3.3. Типовые задания и (или) материалы для оценки навыков и (или) опыта деятельности	24
7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	24
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	26
8.1. Основная литература.....	26
8.2. Дополнительная литература	26
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля) и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	26
При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «Университетская библиотека онлайн», Консультант плюс, виртуальные ..	27
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	27
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	31

1. Цель и задачи дисциплины (модуля)

Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей

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

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З ¹ .1 ² . – научно-практические основы физической культуры и спорта
		У ³ .1. – уметь использовать понятийный аппарат физической культуры и здорового образа жизни, формировать собственные установки на физическое развитие и здоровый образ жизни
		В ⁴ .1. – навыками оценки физической подготовленности, дозировки физической нагрузки

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть учебного плана по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, профиль «Мировая экономика».

Предмет «Физическая культура и спорт

» в Институте международных экономических связей представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. В педагогическом процессе физическое воспитание опирается на основные общедидактические принципы сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Все это в

¹ З. – Знать

² 1 – Этап формирования компетенции из таблицы в п.7.1. (здесь и далее в таблице)

³ У. – Уметь

⁴ В. – Владеть

целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего бакалавра, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры, актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья студента, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Поэтому целесообразно в наше время использовать на физкультурных занятиях различные виды тренажеров. Они способствуют развитию физических качеств, укреплению разных групп мышц и всего организма в целом.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы, всего – 72 часа.

Вид учебной работы	Всего часов / зачётных единиц		
	очное	очно-заочное	заочное
Контактная работа с преподавателем. (всего)	36/1	18/0,5	12/0,34
В том числе:			
Лекции	10/0,3	8/0,2	6/0,17
Практические занятия (ПЗ)	26/0,7	10/0,3	6/0,0,17
Самостоятельная работа	36/1	54/1,5	56/1,56
Контроль	-	-	4/0,1
Форма контроля	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоёмкость дисциплины 72 академических часа, 2 зачётные единицы.	72/2	72/2	72/2

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

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
<p>Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>
<p>Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания</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>Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности</p>	<p>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.</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 (ходьба, бег, прыжки).</p>

<p>Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</p>	<p>Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</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. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.</p> <p>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.</p>
--	--

**Структура дисциплины
Очная форма обучения (в часах)**

№ пп	Наименование тем (разделов) дисциплины	Контактная работа		СРС	Всего
		Лекции	Практиче- ские заня- тия		
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2	6	9	17
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	2	8	9	19
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	4	6	9	19
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	2	6	9	17
ИТОГО:		10	26	36	72

Очно-заочная форма обучения (в часах)

№ пп	Наименование тем (разделов) дисциплины			СРС	Всего
		Лекции	Практиче- ские заня- тия		
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2	2	13	17
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	2	4	13	19
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2	2	14	18
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	2	2	14	18
ИТОГО:		8	10	54	72

Заочная форма обучения (в часах)

№ пп	Наименование тем (разделов) дисциплины	Контактная работа		СРС	Всего
		Лекции	Практиче- ские заня- тия		
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	1	2	14	17
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	1	2	14	17
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2	1	14	17
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	2	1	14	17
Контроль:					4
ИТОГО:		6	6	56	328

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

Самостоятельная работа является одним из основных видов учебной деятельности, составной частью учебного процесса и имеет своей целью: глубокое усвоение материала дисциплины, совершенствование и закрепление навыков самостоятельной работы с литературой, рекомендованной преподавателем, умение найти нужный материал и самостоятельно его использовать, воспитание высокой творческой активности, инициативы, привычки к постоянному совершенствованию своих знаний, к целеустремленному научному поиску.

Контроль самостоятельной работы, является важной составляющей текущего контроля успеваемости, осуществляется преподавателем во время лекционных и практических (семинарских) занятий и обеспечивает оценивание хода освоения изучаемой дисциплины.

Вопросы для самостоятельной подготовки, самопроверки к опросам, диспутам на занятиях лекционного, практического типов:

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Цели и задачи физической культуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.
4. Средства лечебной физкультуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.
5. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
6. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
7. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.

8. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
9. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
10. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
11. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
12. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
13. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
14. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
15. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
16. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
17. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
18. Техника бега на короткие дистанции.
19. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.
20. Баскетбол. Техника игры в нападении.

Распределение самостоятельной (внеаудиторной) работы по темам и видам

Согласно Положению о самостоятельной (внеаудиторной) работе студентов распределение объема часов самостоятельной работы студента зависит от места дисциплины и ее значимости в структуре ОП.

Виды, формы и объемы самостоятельной (внеаудиторной) работы студентов при изучении конкретной учебной дисциплины определяются содержанием учебной дисциплины, степенью подготовленности студентов и утверждаются на кафедре, за которой закреплена данная дисциплина, в виде раздела рабочей программы дисциплины основной образовательной программы.

В связи с вышеизложенным, принимая во внимание объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся, а также баланс времени по видам работы, распределение самостоятельной (внеаудиторной) работы по темам дисциплины представляется следующим образом:

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Вид самостоятельной (внеаудиторной) работы	Объем самостоятельной (внеаудиторной) работы по формам обучения		
			очная	очно-заочная	заочная
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Подготовка к аудиторным занятиям, подготовка докладов	9	13	14
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Подготовка к аудиторным занятиям, подготовка докладов	9	13	14
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Подготовка к аудиторным занятиям, подготовка докладов	9	14	14

4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Подготовка к аудиторным занятиям, подготовка докладов	9	14	14
ИТОГО			36	54	56

Подготовить презентации по темам:

1. Цели и задачи физической культуры в специальных медицинских группах.
2. Характеристика здорового образа жизни и его составляющие.
3. Методы самоконтроля функционального состояния организма.
4. Комплекс физических упражнений для восстановления работоспособности.
5. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
6. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
7. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы.
8. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях органов зрения.
9. Упражнения для повышения функционального состояния организма.
10. Основы техники бега на средние дистанции.
11. Физическая культура в профессиональной деятельности.
12. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
13. Значение физических упражнений в условиях современной жизни.
14. Строевые упражнения. Перестроения и передвижения.
15. Гимнастика: упражнение в висах и упорах.
16. Легкая атлетика: техника прыжка в длину с места.
17. Бег в сочетании с ходьбой.
18. Баскетбол. Тактика игры: групповые взаимодействия.
19. Волейбол. Элементы тактики нападения и защиты.
20. Комплекс производственной гимнастики.
21. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.

Подготовить доклады по следующим темам:

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.

16. Способы улучшения зрения.
17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
18. Средства и методы воспитания физических качеств.
19. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
20. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
21. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
22. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
23. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..

Контрольные вопросы для самопроверки:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Ценности физической культуры и спорта.
2. «Федеральный закон» - о физической культуре и спорте в РФ.
3. Содержание программы дисциплины «физическая культура» для студентов ВУЗов.
4. Физкультурно-оздоровительная работа в ВУЗах.
5. Спорт в ВУЗах.
6. Охрана здоровья граждан при занятиях физической культурой и спортом.
7. Пропаганда физической культуры и спорта.
8. Статьи ТК РФ о применении физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.
9. Содержание наставления по физической подготовке в таможенных органах РФ.
10. Физическая подготовка должностных лиц таможенных органов.
11. Особенности организации, проведения занятий по физической культуре в подготовительной группе. Объемные требования и их оценка.
12. Особенности организации, проведения занятий по оздоровительной физической культуре в специальной медицинской группе. Объемные требования и их оценка.
13. Проверка и оценка физического развития и функциональной подготовленности студентов.
14. Основные понятия в физической культуре: физическая культура; спорт; физическое развитие; физическая подготовка; физическая подготовленность; физическое образование, совершенство.

ПРИМЕРЫ ТЕСТОВ

1. Согласно Устава Всемирной Организации здравоохранения, здоровье – это:
 - А) полноценное осуществление приспособительных функций
 - Б) состояние полного гармоничного физического, духовного и социального благополучия
 - В) способность сохранять устойчивость в условиях резких изменений внешних воздействий
 - Г) отсутствие болезней и физических дефектов.

2. Здоровье человека зависит (допишите):
 - А) на 50-55% от _____
 - Б) на 20-30% от _____
 - В) на 15-20% от _____
 - Г) на 8-10% от _____

3. Физическая культура – это:

- А) гармония силы, интеллекта и духовно-нравственных качеств
- Б) совокупность знаний человека об окружающей действительности и самом себе
- В) выполнение физических упражнений
- Г) совокупность средств, методов и условий всестороннего гармоничного развития личности.

4. Систематические занятия доступными физическими упражнениями с целью укрепления здоровья характерны для:

- А) спортсменов
- Б) физкультурников
- В) пациентов, в период восстановления после болезни
- Г) всех категорий.

5. Основным условием для укрепления, сохранения и формирования здоровья является:

- А) высокая материальная обеспеченность
- Б) квалифицированная помощь тренера
- В) собственные усилия человека
- Г) медицинское обеспечение.

6. Аэробикой называют:

- А) упражнения под музыку
- Б) занятия не менее 20 минут без пауз
- В) упражнения с отягощениями
- Г) упражнения до полного утомления.

7. Физическое развитие - это:

- А) комплекс показателей, определяющий физическую работоспособность и уровень возрастного развития
- Б) приобщение к физической культуре
- В) процесс физического образования и воспитания
- Г) потребность в движении.

8. Понятие «телосложение» включает:

- А) размеры частей тела
- Б) формы частей тела
- В) пропорции и особенности взаимного расположения частей тела
- Г) особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

9. Перечислите основные методы исследования физического развития:

- А) соматоскопия
- Б) антропометрия
- В) рентгенография
- Г) ультразвуковое исследования
- Д) томография.

10. Спирометрия определяет:

- А) размеры и пропорции тела
- Б) особенности физического развития
- В) жизненную ёмкость лёгких
- Г) соотношение веса мышц, жира и костной ткани.

Тематика письменных (контрольных) работ

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Методология исследования в сфере физической культуры.
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
4. Социальные и специфические функции физической культуры.
5. Основы использования физической культуры в обществе.
6. Принципы и методы обучения и воспитания и практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
7. Главные факторы здоровья человека.
8. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
9. Особенности применения методов обучения и воспитания на комплексных занятиях по физической культуре (на примере одного метода).
10. Теоретическое обоснование отдельных компонентов системы физической культуры и спорта в эпоху реформирования общества.
11. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
12. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
13. Исследование особенностей физической культуры в вузах зарубежных стран и использование их результатов в обучении и воспитании студентов.
14. Разработка и реализация методик организации спортивно-массовой работы среди студентов.
15. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
16. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
17. Деятельность международного Олимпийского комитета.
18. Международные федерации по различным видам спорта и их деятельность.
19. Возможности дистанционного обучения дисциплине «Физическая культура и спорт».

7. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

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

Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы определяются порядком изучения дисциплин в соответствии с рабочим учебным планом и представлены в таблице:

Код компетенции (компетенций)	Содержание компетенции (компетенций)	Этапы формирования компетенции (компетенций)	Дисциплины, формирующие компетенцию (компетенции)
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1	Физическая культура
		2	Элективные курсы по физической культуре

7.2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения на различных этапах формирования компетенций

Планируемые результаты обучения по дисциплине на определенном этапе формирования компетенции	Уровни и критерии достижения результатов обучения			
	Не достигнут базовый уровень	Базовый	Повышенный	Высокий
ОК-8 (первый этап)				
3.1. – научно-практические основы физической культуры и спорта	Не знает	Знает с ошибками, не имеющими решающего значения для восприятия их смыслового восприятия	Знает с небольшими погрешностями, часть из которых способен исправить самостоятельно после наводящих вопросов	Демонстрирует глубокие и уверенные знания
У.1. – уметь использовать понятийный аппарат физической культуры и здорового образа жизни, формировать собственные установки на физическое развитие и здоровый образ жизни	Не умеет	Частичное соответствие требованиям	Выполняет в соответствии с основными требованиями	Выполняет в соответствии со всеми требованиями
В.1. – навыками оценки физической подготовленности, дозировки физической нагрузки	Не владеет	Частичное соответствие требованиям	Выполняет в соответствии с основными требованиями	Выполняет полностью правильно

7.3. Типовые задания и (или) материалы для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

7.3.1. Типовые задания и (или) материалы для оценки знаний

ТИПОВЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗНАНИЙ ДЛЯ ОК-8

1. Физическая культура представляет собой
 - А) учебный предмет в школе
 - Б) выполнение физических упражнений
 - В) процесс совершенствования возможностей человека
 - Г) часть общей культуры общества

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:

- А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
 - Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
 - В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращением, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
 - Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
3. Под физическим развитием понимается:
- А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
 - Б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
 - В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
 - Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
4. Физическая культура ориентирована на совершенствование
- А) физических и психических качеств людей
 - Б) техники двигательных действий
 - В) работоспособности человека
 - Г) природных физических свойств человека
5. Отличительным признаком физической культуры является:
- А) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
 - Б) физическое совершенство
 - В) выполнение физических упражнений
 - Г) занятия в форме уроков
6. В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к
- А) общим социальным принципам воспитательной стратегии общества
 - Б) общим принципам образования и воспитания
 - В) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания
 - Г) принципам обучения
7. Физическими упражнениями называются:
- А) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
 - Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
 - В) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
 - Г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания
8. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
- А) подготовленностью занимающихся в соответствии с их

- возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия
- Б) величиной их воздействия на организм
- В) временем и количеством повторений двигательных действий
- Г) напряжением отдельных мышечных групп

9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
- Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
- В) утомлением, возникающим при их выполнении
- Г) частотой сердечных сокращений

10. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка

- А) мала и ее следует увеличить
- Б) переносится организмом относительно легко
- В) достаточно большая и ее можно повторить
- Г) чрезмерная и ее нужно уменьшить

11. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС.

Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений

- А) 120-130 уд/мин
- Б) 130-140 уд/мин
- В) 140-150 уд/мин
- Г) свыше 150 уд/мин

12. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- А) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
- Б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
- В) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
- Г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени

13. Что понимают под закаливанием:

- А) купание в холодной воде и хождение босиком
- Б) приспособление организма к воздействию внешней среды
- В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- Г) укрепление здоровья

18. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:

- А) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения
- Б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма

- В) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении
Г) после занятия надо принять холодный душ
15. Правильное дыхание характеризуется:
А) более продолжительным выдохом
Б) более продолжительным вдохом
В) вдохом через нос и выдохом через рот
Г) равной продолжительностью вдоха и выдоха
16. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:
А) вращений и поворотов тела
Б) наклонах туловища назад
В) возвращение в исходное положение после наклона
Г) дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха и выдоха не нужны
17. Что называется осанкой?
А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
В) привычная поза человека в вертикальном положении
Г) силуэт человека
18. Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:
А) затылком, ягодицами, пятками
Б) лопатками, ягодицами, пятками
В) затылком, спиной, пятками
Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:
А) он обеспечивает ритмичность работы организма
Б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня
В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
Г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений
20. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что
А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека
Б) снимает утомление нервных клеток организма
В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения
Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма
21. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как
А) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма

- Б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии
- В) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма
- Г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям

22. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

- А) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- Б) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
- В) выделение частей в уроке требует Министерства образования России
- Г) потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них

23. Под силой как физическим качеством понимается:

- А) способность поднимать тяжелые предметы
- Б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- В) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений
- Г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

24. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке. 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями. 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости. 5. Упражнения на развитие силы. 6. Дыхательные упражнения.

- А) 1, 2, 5, 4, 3, 6
- Б) 6, 2, 3, 1, 4, 5
- В) 2, 6, 4, 5, 3, 1
- Г) 2,1, 3, 4, 5, 6

25. Основная часть урока по общей физической подготовке отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна. 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. Быстрота. 4. Сила.

- А) 1, 2, 3, 4
- Б) 2,3,1,4
- В) 3, 2, 4, 1
- Г) 4,2 ,3, 1

26. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения

- А) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы

- Б) упражнения, способствующие снижению массы тела
 - В) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки
 - Г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений
27. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:
- А) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходит к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
 - Б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
 - В) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
 - Г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе
28. Под быстротой как физическим качеством понимается:
- А) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью
 - Б) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени
 - В) способность быстро набирать скорость
 - Г) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой
29. Для развития быстроты используют:
- А) подвижные и спортивные игры
 - Б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
 - В) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
 - Г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
30. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:
- А) подвижных и спортивных игр
 - Б) челночного бега
 - В) прыжков в высоту
 - Г) метаний

7.3.2. Типовые задания и (или) материалы для оценки умений

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ УМЕНИЙ ДЛЯ КОМПЕТЕНЦИИ ОК-8

1. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастики перечисленные упражнения:
 1. Дыхательные.
 2. На укрепление мышц и повышение гибкости.
 3. Потягивания.
 4. Бег с переходом на ходьбу.

5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов.

6. Прыжки.

7. Поочередное напряжение и расслабление мышц.

8. Бег в спокойном темпе.

А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

Б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4

В) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4

Г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

2. Комплексная оценка уровня здоровья включает в себя (определить соответствие):

I ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ

А) артериальное давление

II ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Б) курение

III ОБРАЗ ЖИЗНИ

В) ловкость

IV СОСТОЯНИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

Г) частота сердечных сокращений

Д) выносливость

Е) частота простудных заболеваний

Ж) стаж занятий физ.культурой

З) наличие хронических заболеваний

3. Разделите показатели самоконтроля

а) сон; б) вес; в) потоотделение; г) рост; д) самочувствие; е) пульс; ж) настроение; з) артериальное давление; и) частота дыхания; к) аппетит; л) желание заниматься по группам:

1. Субъективные показатели

2. Объективные показатели.

3. Что присуще человеческому организму как саморегулирующейся системе:

А) полная зависимость от внешних условий окружающей среды

Б) наличие автоматически отработанной сохранной системы – способности к адаптации

В) приспособление к колебаниям внешней среды

Г) всё перечисленное.

4. Определите соответствие физиологических характеристик стадиям общего адаптационного синдрома:

I Стадия тревоги

А) повышение артериального давления

II Стадия резистентности

Б) синтез белковых структур

III Стадия истощения

В) гибель

Г) перенапряжение систем

Д) учащение сердцебиений

Е) увеличение продуктов энергообмена АТФ

5. Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на опорно-двигательный аппарат:

А) ограничение подвижности суставов

Б) усиление кровотока в мышцах

В) увеличение количества мышечных волокон

Г) увеличение объема мышечной ткани.

6. Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на сердечно-сосудистую систему:

А) гипертрофия миокарда

Б) учащение дыхания

- В) повышение ЧСС и ударного объема крови
- Г) изменения в составе форменных элементов крови.

7. Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на дыхательную систему:

- А) учащение дыхания
- Б) увеличение глубины дыхания
- В) увеличение объема легочной вентиляции
- Г) всё перечисленное.

8. Для того, чтобы функциональные возможности человека превратились в функциональные способности необходимо:

- А) достижение определённого возраста
- Б) создание оптимальных комфортных условий
- В) тренировочный процесс
- Г) это происходит само собой.

9. Целью совершенствования механизмов адаптации является:

- А) лечение заболевания
- Б) удовлетворение потребности человека в движении
- В) повышение функционального резерва организма
- Г) всё перечисленное.

10. Двигательная деятельность в жизни человека является главным образом:

- А) фактором активной биологической стимуляции
- Б) способом времяпрепровождения
- В) фактором физического развития
- Г) не играет существенной роли.

11. Здоровый образ жизни – это:

- А) правильное, разумное поведение
- Б) благоприятные социальные условия труда и быта
- В) стиль поведения, обеспечивающий желаемую продолжительность и качество жизни человека
- Г) отсутствие вредных привычек.

12. Определите соответствие:

- | | |
|------------------------------|----------------------|
| I Витальные потребности | А) движение |
| II Эмоциональные потребности | Б) самостоятельность |
| III Рациональные потребности | В) любовь |
| | Г) пища, вода |
| | Д) достижения |
| | Е) признание |

13. Определите, какому конституциональному типу соответствует следующая характеристика: «легко возбудим, склонен к гипотонии, малая мышечная масса, чересчур подвижные суставы, как правило, плохая осанка»

- А) нормостенический тип
- Б) астенический тип
- В) гиперстенический тип
- Г) ни к одному из перечисленных.

14. На что направлены в первую очередь занятия физической культурой у людей гиперстенического типа телосложения:

- А) на укрепление мышц и выработку выносливости
- Б) на ускорение обменных процессов в организме
- В) на улучшение подвижности и координации
- Г) на наращивание мышечной массы.

15. Понятие «низкая двигательная активность» включает в себя:

- А) отказ от занятий спортом
- Б) занятия в группах здоровья
- В) малоподвижную деятельность
- Г) постельный режим.

16. Гиподинамия – это:

- А) ограничение двигательной активности
- Б) «сидячий образ жизни»
- В) нехватка положительного воздействия мышечной работы на жизнеспособность организма
- Г) всё перечисленное.

17. Предрасполагающим психологическим фактором, усиливающим подверженность людей депрессии, является:

- А) хроническая боль
- Б) генетическая конституция
- В) низкая самооценка
- Г) сложившиеся обстоятельства.

18. Основным требованием к здоровому питанию является:

- А) соблюдение правил раздельного питания
- Б) применение только растительной пищи
- В) сбалансированность по энергоёмкости с учётом потребностей организма и вида деятельности
- Г) полное исключение животных жиров.

19. Экскурсия грудной клетки – это:

- А) деление веса (г) на рост (см)
- Б) разница между вдохом и выдохом
- В) соотношение (длина ног / рост сидя) x100
- Г) становая сила минус рост.

20. Как измеряется окружность грудной клетки:

- А) при максимальном вдохе
- Б) во время паузы
- В) при максимальном выдохе
- Г) в любом из перечисленных состояний.

21. Оценка физического состояния человека, это:

- а) оценка морфологических и физических показателей
- б) оценка функций кровоснабжения
- в) оценка физической подготовленности

г) оценка морфологических и функциональных показателей

22. Методы оценки физического развития человека (укажите 3 правильных ответа):

- а) антропометрического взаимосочетания
- б) физических стандартов
- в) индексов
- г) взаимосовмещений
- д) антропометрических стандартов
- е) корреляций.

23. Укажите, чем не определяется характеристика телосложения человека:

- а) формой грудной клетки
- б) формой спины
- в) формой живота
- г) формой рук
- д) формой ног.

24. Укажите верное определение индекса Кетле:

- а) отношение окружности грудной клетки к росту;
- б) отношение ЖЕЛ к массе тела;
- в) отношение силы кисти к массе тела;
- г) отношение массы тела к росту.

25. Укажите верное определение жизненного показателя:

- а) отношение ЖЕЛ к должному ЖЕЛ;
- б) отношение ЖЕЛ к массе тела;
- в) отношение ЖЕЛ к окружности грудной клетки;
- г) отношение ЖЕЛ к росту.

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ НАВЫКОВ ДЛЯ КОМПЕТЕНЦИИ ОК-8

1. По антропометрическим данным можно сделать оценку уровня физического развития с помощью антропометрических индексов. Рассмотрим некоторые из них.

На основе собственных антропометрических данных рассчитайте следующие антропометрические индексы:

- Ростовой индекс
- Весоростовой показатель
- Жизненный индекс
- Силовой индекс
- Индекс пропорциональности
- Индекс пропорциональности развития грудной клетки
- Показатель крепости телосложения
- Коэффициент пропорциональности

2. Результаты оценок изобразите графически.

3. Используя данные студентов высшей группы (на условиях анонимности) составьте антропометрический профиль.

7.3.3. Типовые задания и (или) материалы для оценки навыков и (или) опыта деятельности

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

Уровень сформированности компетенций ОК-8 (первый этап) оценивается в ходе текущей и промежуточной аттестации студентов согласно Положению о балльно-рейтинговой системе Автономной некоммерческой организации высшего образования «Институт международных экономических связей».

Максимальная оценка текущей работы студентов – 50 баллов, в т.ч:

- посещение аудиторных занятий (контактная работа – лекции, практические работы/семинары) – максимум 20 баллов;
- работа на семинарах и практических занятиях (выступление с докладом, подготовка презентаций, устные ответы, решений задач, работа студентов малых группах, выполнение домашних заданий и т.п.) – максимум 20 баллов;
- письменная контрольная работа – максимум 10 баллов (если две работы – максимум по 5 баллов за каждую).

Промежуточная аттестация в соответствии с учебным планом по направлению 38.03.01 Экономика (профиль «Мировая экономика») по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме зачета.

Максимальная оценка знаний, умений и навыков студента, выявленных в ходе зачета – 50 баллов. Сумма баллов на зачете складывается из оценки правильности выполнения тестовых заданий или устного ответа и решения ситуационных задач.

Максимальное количество баллов за выполнения заданий для проверки уровня сформированности знаний – **20 баллов**. Это могут быть тесты или при устном зачете ответы на вопросы билета (за каждый вопрос не более 10 баллов).

Максимальное количество баллов за выполнение заданий для проверки уровня сформированности умений и навыков – 30 баллов. Для проверки умений используются тесты, для проверки навыков оценивается правильность выполненных расчетов.

Шкала оценки тестовых заданий

- Тесты закрытого типа (множественного выбора, альтернативного выбора, исключения лишнего, восстановления последовательности)
Правильно выбран вариант ответа – 1 балл
- Тесты дополнения
Вписан верный ответ – 2 балла

Шкала оценивания устного ответа (в баллах) на вопрос на зачете

Раскрытие темы, использование основных понятий (максимум 3 балла)	Тема раскрыта с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения	3
	Аргументация на теоретическом уровне неполная, но с опорой на соответствующие понятия	2
	Аргументация на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен	1
	Терминологический аппарат непосредственно не связан с раскрываемой темой	0
Изложение фактов и примеров по теме (максимум 3 балла)	Приводятся факты и примеры в полном объеме	3
	Приводятся примеры в полном объеме, но может быть допущена фактическая ошибка, не приведшая к существенному искажению смысла	2

	Приводятся примеры в усеченном объеме, допущено несколько фактических ошибок, не приведших к существенному искажению смысла	1
	Допущены фактические и логические ошибки, свидетельствующие о непонимании темы	0
Композиционная целостность, логическая последовательность (максимум 3 балла)	Ответ характеризуется композиционной цельностью, соблюдена логическая последовательность, поддерживается равномерный темп на протяжении всего ответа	3
	Ответ характеризуется композиционной цельностью, есть нарушения последовательности, поддерживается равномерный темп на протяжении всего ответа	2
	Есть нарушения композиционной целостности и последовательности, большое количество неоправданных пауз	1
	Не прослеживается логика, мысль не развивается	0
Речевых и лексико-грамматических ошибок нет (1 балл)		1

Максимальное количество баллов за выполнения заданий для проверки уровня сформированности умений и навыков – **30 баллов**.

При выставлении зачета суммируются баллы, полученные в ходе текущей работы и баллы, полученные непосредственно в ходе зачета.

Возможно получение поощрительных баллов, согласно п.2.4 Положения о балльно-рейтинговой системе.

Перевод итоговой суммы баллов по дисциплине из 100-балльной в эквивалент традиционной пятибалльной системе осуществляется в соответствии со следующей шкалой (п. 3.6 Положения о балльно-рейтинговой системе):

Зачет

Баллы по 100-балльной-шкале	Традиционная система оценки
52-100 баллов	Зачтено
51 балл и ниже	Не зачтено

Описание шкалы оценивания

Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено) 51 балл и ниже Компетенция (компетенции) не сформирована	Оценка «удовлетворительно» (зачтено) 52-69 баллов Базовый уровень освоения компетенции (компетенций)	Оценка «хорошо» (зачтено) 70-84 баллов Повышенный уровень освоения компетенции (компетенций)	Оценка «отлично» (зачтено) 85-100 баллов Высокий уровень освоения компетенции (компетенций)
Компетенция (ее часть) не развита. Обучающийся не обладает необходимыми знаниями, не смог продемонстрировать умения и навыки	Компетенция (ее часть) недостаточно развита. Обучающийся частично знает основные теоретические положения, допускает ошибки при определении понятий, способен решать стандартные	Обучающийся владеет знаниями и умениями, проявляет соответствующие навыки при решении стандартных и нестандартных задач, но имеют место некоторые неточности	Обучающийся обладает всесторонними и глубокими знаниями, уверенно демонстрирует умения, сложные навыки, уверенно ориентируется в прак-

	задачи, допуская небольшие погрешности	в демонстрации освоения материала	тических ситуациях.
--	--	-----------------------------------	---------------------

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

8.1. Основная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник. – М.: КНОРУС, 2013.
2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш. - М.: Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>.
3. Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие. [Электронный ресурс] /М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945&sr=1>

8.2 Дополнительная литература

1. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. - М.: Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 97 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4894-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426469>.
2. Психология физической культуры : учебник / под общ. ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. - М.: Спорт, 2016. - 624 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-11-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>.
3. Экзамен по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 180 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4901-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426467>.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля) и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

<http://biblioclub.ru> Университетская библиотека он-лайн
www.economy.gov.ru – сайт Министерства экономического развития РФ.
www.unstats.un.org/unsd/mbs – сайт журнала Monthly Bulletin of Statistics.
<http://www.hist.msu.ru/ER/index.html> - Библиотека электронных ресурсов МГУ им. М.В. Ломоносова.
<http://www.encyclopedia.ru> - Мир энциклопедий.
www.gks.ru – сайт Федеральной службы государственной статистики.

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows.
2. Пакет офисных программ Microsoft Office.
3. Антивирусные программы.
4. Программы-архиваторы.
5. Электронное хранилище научно-образовательных ресурсов с возможностями удаленного доступа на базе современного телекоммуникационного комплекса.

6. Базы данных электронных публикаций, электронных периодических изданий научного и учебно-методического направления.

7. Электронный библиотечный фонд (каталог).

Также используется программное обеспечение электронного ресурса сайта ИМЭС, включая картотеку ИМЭС, систему тестирования Moodle, а также сетевую версию АСУ «Спрут».

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «Университетская библиотека онлайн», Консультант плюс, виртуальные

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

Подготовка к лекциям

Для успешного изучения курса студент должен быть готов к лекции. Для того чтобы подготовиться к активной работе во время лекции, следует заранее ознакомиться с соответствующим разделом программы, с рекомендованной литературой, просмотреть записи предыдущей лекции. Некоторые студенты считают, что, имея хорошие учебные пособия, лекцию можно не записывать. Однако, преподаватель, как правило, не излагает учебное пособие, а освещает наиболее важные проблемы. И еще один аргумент в пользу ведения записи лекции на занятии – студент, который только слушает, быстрее устает и часто отвлекается.

Лекцию не следует записывать дословно. «Погоня» за словами преподавателя отвлекает студента от его мысли, а это приводит к тому, что в конспекте появляются обрывки фраз. Даже если студент записал все, что говорит преподаватель, это отвлекает его от анализа и осмысления материала.

В ходе лекции необходимо обращать внимание на интонацию преподавателя. Если по какой-либо причине что-то не удалось записать, то надо сделать на полях конспекта пометку и постараться завершить работу над лекцией после ее окончания.

Для записей лекций нужно завести общую тетрадь. На каждой странице следует оставлять поля для заметок, вопросов, собственных мыслей, возникающих в ходе лекции и при последующей работе с записями.

Подготовка к практическим занятиям

Необходимым продолжением лекции является практическое занятие, подготовку к которому следует начинать с изучения плана практического занятия, затем разобраться в списке рекомендованной литературы, и только потом внимательно прочитать конспект лекций, учебник и учебное пособие.

На семинарах, практических занятиях и в процессе подготовки к ним студенты закрепляют полученные ранее теоретические знания, овладевают основными методами и приемами анализа различных процессов и явлений, приобретают навыки практического применения теоретических знаний, опыт рациональной организации учебной работы, готовятся к выполнению контрольной работы. Важной задачей является развитие навыков самостоятельного изложения студентами своих мыслей по основным научным проблемам как в устном, так и письменном виде.

На каждом практическом занятии проводится опрос студентов на предмет знания или фактически изученного материала (по лекциям и по дополнительной литературе).

Также каждое практическое занятие включает в себя решение практических задач (кейсов), тестирование и обсуждение текущих событий, касающихся непосредственно изучаемой дисциплины. На базе прочитанных материалов периодических изданий осуществляется моделирование практических ситуаций и их совместная проработка. Также студенты обязаны сделать доклад на предложенную тему.

Преподаватель и студенты оценивают сообщения на практических занятиях по форме и по содержанию.

Работа с литературой

На студенческой скамье надо научиться самостоятельно работать с книгой, и делать это так, чтобы культура чтения стала признаком профессиональной квалификации.

Работа с учебником или учебным пособием требует определенных навыков. Существует несколько форм ведения записей: план (простой и развернутый), выписки, тезисы, аннотации, резюме, конспект.

План – самая краткая форма записей. Он является основной частью большинства других форм ведения записей. План может быть простым (кратким) и развернутым. Им можно воспользоваться, чтобы сориентироваться в содержании произведения, найти быстрее в книге нужное место. Развернутым планом удобно пользоваться при подготовке текста собственного сообщения.

Выписки – это либо цитаты какого-либо отрывка изучаемого произведения, содержащего существенные мысли автора, факты, статистические материалы и т.п., либо краткое, близкое к дословному, изложение таких мест. Их можно дословно воспроизвести в тетради, на отдельных листках или карточках. Они необходимы при подготовке доклада, реферата, устного сообщения. Выписки являются основной составной частью тезисов и конспектов.

Тезисы – это сжатое изложение основных мыслей прочитанного произведения и подготавливаемого сообщения. Они носят утвердительный характер (по-гречески «тезо» означает «утверждаю»).

Аннотация – краткое обобщение содержания произведения, дающее лишь общее представление о книге, брошюре, статье. Аннотация может содержать не только оценку, но и отдельные фрагменты авторского текста.

Резюме – краткая оценка прочитанного произведения, которая характеризует его выводы, главные итоги, а не содержание произведения как аннотация.

Конспект (от лат. conspectus – «обзор», «изложение») – это наиболее совершенная, наиболее развернутая форма записей, включающая в себя план, выписки и тезисы. Конспект кратко передает все содержание произведения и содержит фактический материал.

Умение конспектировать – это основа успешного усвоения учебного материала. Конспект составляется в соответствии с планом. В конспекте следует выделять наиболее значимые места. Он может содержать диаграммы, схемы, хронологические и другие таблицы, которые позволяют лучше усвоить материал.

Самостоятельная работа

Основным условием успеха самостоятельной работы является её систематичность и планомерное распределение в течение всего периода изучения дисциплины.

Характер самостоятельной работы студентов может быть репродуктивным (самостоятельное прочтение, конспектирование учебной литературы и др.), познавательно-поисковым (подготовка презентаций и выступление) и творческим (подготовка эссе, выполнение специальных творческих заданий и др.).

Планирование времени на самостоятельную работу, необходимого на изучение настоящей дисциплины, лучше всего осуществлять на весь семестр, предусматривая при этом регулярное повторение пройденного материала. Материал, законспектированный на лекциях, необходимо регулярно дополнять сведениями из литературных источников, представленных в списке рекомендуемой литературы. По каждой из тем для самостоятельного изучения, приведенных в программе дисциплины, следует сначала прочитать рекомендованную литературу и при необходимости составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме и нужных для усвоения последующих разделов.

Работа с Интернет-источниками

Работа с Интернет-ресурсами позволяет активизировать самостоятельную деятельность студентов. Задания, которые даются в Институте, могут быть построены таким образом, что возникает необходимость обратиться к тем или иным сайтам, чтобы найти до-

полнительный материал, провести поиск или сравнение. К тому же, современные Интернет-ресурсы привлекательны не только наличием разнообразного текстового материала, но и мультимедийного, что повышает эмоциональную составляющую и заинтересованность студента в образовательном процессе и самостоятельном поиске информации.

Размещенную в сети Интернет информацию можно разделить на три основные группы:

- справочная (электронные библиотеки и энциклопедии);
- научная (тексты книг, материалы газет и журналов);
- учебная (методические разработки, рефераты).

Наиболее значимыми являются электронные библиотеки. Электронные библиотеки обеспечивают доступ к полным текстам учебников, учебных, учебно-методических пособий, справочников, энциклопедий и пр.

Институт международных экономических связей (ИМЭС) подключен к Электронно-библиотечной системе «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>). Базы данных ресурса содержат необходимую литературу из раздела 8.

Для входа в систему с домашних ПК необходимо авторизоваться (ввести логин и пароль), который присвоен каждому студенту индивидуально и выслан на личную электронную почту с объяснением пользования данным ресурсом⁵.

Также на официальном сайте ИМЭС студенты могут воспользоваться электронным каталогом библиотеки ИМЭС.

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 18 млн научных статей и публикаций. На платформе eLIBRARY.RU доступны электронные версии более 3200 российских научно-технических журналов, в том числе более 2000 журналов в открытом доступе.

Для пользования данным ресурсом студенты регистрируются на данном портале, указав полное название Института в поле "организации". Доступ осуществляется с компьютеров ИМЭС.

Написанию рефератов:

Реферат (от lat. «докладывать», «сообщать») представляет собой письменный доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников, а также собственные выводы по основным вопросам данной темы. Реферат является первой ступенью на пути освоения навыков проведения научно-исследовательской работы.

Процесс написания реферата включает:

- выбор темы;
- составление плана;
- подбор источников и их изучение;
- написание текста работы и ее оформление.

Тему реферата студент выбирает самостоятельно, опираясь на предлагаемую тематику. В работе на основе тщательного анализа и обобщения научного материала сопоставляются различные взгляды авторов и определяется собственная позиция студента с изложением соответствующих аргументов.

Работу над рефератом следует начинать с общего ознакомления с темой (прочтение соответствующего раздела учебника, учебного пособия и других источников). Однако перечень источников не должен связывать инициативу студента. Он может использовать произведения подобранные самостоятельно. Особенно внимательно необходимо следить за новой литературой по избранной проблематике, в том числе за журнальными статьями.

⁵ Логин и пароль можно получить также в деканате факультета мировой экономики и международной торговли.

Кроме того, не лишним будет ознакомиться с рефератами предшественников по аналогичной или похожей теме, где можно почерпнуть некоторые идеи (при этом обязательно сделать сноску в тексте работы), а также принять во внимание правила оформления реферата. В процессе изучения литературы рекомендуется делать выписки, постепенно группируя и накапливая теоретический и практический материал. План реферата должен быть составлен таким образом, чтобы он раскрывал тему работы.

Структурными элементами реферата являются: титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение, список литературы, приложения.

Во «введении» необходимо рассмотреть актуальность темы с точки зрения современной науки, нынешнего состояния общества и культуры. Следует указать место обозначенной проблемы среди других, как частных, так и более общих, а также избранное Вами направление ее рассмотрения.

Введение оканчивается формулированием цели и задач исследования. Цель реферата может заключаться в том, чтобы обобщить или сравнить различные подходы к рассмотрению проблемы, выявить наименее или наиболее изученные ее стороны, показать основной смысл исследовательского направления, наметить пути его дальнейшего развития. Задачи (их может быть несколько) отражают более детальное рассмотрение цели. В качестве задач могут выступать: анализ литературы по избранной теме, сравнение различных подходов к решению проблемы, исторический обзор, описание основных понятий исследования и т.д.

«Основная часть» посвящена самому исследованию. В ней, в соответствии с поставленными задачами, раскрывается тема работы. Здесь нужно проследить пути решения поставленной проблемы. Это делается с помощью цитирования и пересказа текста используемых вами литературных источников. Собственные слова, как правило, здесь нужны для смысловых связей и для высказывания своего отношения к позиции автора.

При подготовке реферата важно научиться выделять главное в текстах первоисточников, с которыми Вы работаете. Прежде всего, надо «понять» название монографии или статьи, потому что именно в нем, как правило, концентрируется основная идея автора. Затем посмотреть оглавление и предметный указатель (чтобы понять, есть ли в книге то, что вам нужно). Потом следует найти те части текста, которые содержат ключевые положения изучаемой научной проблемы, причем изложить не только выводы авторов, но и те исследования, которые к ним привели.

Для написания основной части требуется особенно тщательно выделять из прочитанных научных текстов главные положения, относящиеся к проблеме, а затем кратко, логично и литературно грамотно их излагать. С этой целью полезно идти от общего к частному: название и ключевые понятия теории, ее автор, когда была предложена и почему, к каким результатам привела, кем и как критиковалась, кто дополнял и развивал ее, каково современное состояние проблемы, мнение автора по этой проблеме.

Основная часть может представлять собой цельный текст, а может состоять из нескольких параграфов, начинающихся пронумерованным подзаголовками. Для иллюстрации основного содержания можно использовать рисунки, схемы, графики, таблицы, диаграммы и прочие наглядные материалы.

Выводы завершают основную часть. В них кратко излагаются основные результаты работы по пунктам, соответствующим задачам исследования и отражается мнение автора о результатах сравнения и/или обобщения точек зрения различных ученых. В выводах должно быть показано, что цель исследования достигнута.

«Заключение» представляет собой общий итог работы с кратким перечислением выполненных автором этапов исследования. Здесь же можно отметить пути дальнейшего исследования, возможности практического применения полученных результатов и т.д. Изложение материала должно быть кратким, точным, последовательным. Необходимо избегать непривычных или двусмысленных понятий и категорий, сложных грамматических оборотов. Термины, отдельные слова и словосочетания допускается заменять принятыми

текстовыми сокращениями, смысл которых ясен из контекста. Рекомендуется включать в реферат схемы и таблицы, если они помогают раскрыть основное содержание проблемы и сокращают объем работы.

Оформление реферата обычно содержит 18±3 страниц печатного текста. Количество страниц зависит от объективной сложности раскрытия темы и доступности литературных источников.

Первый лист реферата – титульный (на титульном листе номер страницы не ставится, хотя и учитывается).

Список литературы не должен ограничиваться только учебниками и не может быть менее 5 источников. Список литературы должен содержать названия источников, фамилии и инициалы их авторов, издательство, место и год опубликования, а также общее количество страниц. Библиография выстраивается в алфавитном порядке.

В процессе работы необходимо делать ссылки на работы ученых, мысли которых использованы в работе, и по мере надобности оформлять сноски.

Наименование	Формат
Формат бумаги	A4
Шрифт	Times New Roman, размер (кегель) 14
Междустрочный интервал	1,5
Поля: слева/справа/сверху/снизу	3/1,5/2/2
Сноски (шрифт)	Times New Roman, размер 10
Номер страницы	1,2,3 n

Критерии оценки реферата:

- умение сформулировать цель работы;
- умение подобрать литературу по теме;
- полнота и логичность раскрытия темы;
- самостоятельность мышления;
- стилистическая грамотность изложения;
- корректность выводов;
- правильность оформления работы.

В случае если работа не будет соответствовать предъявляемым к ней требованиям, она будет возвращена автору на доработку.

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

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «**Физическая культура и спорт**» используются аудитории для проведения занятий лекционного типа, в том числе с набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины (модуля) и тренажерный зал с оборудованием для проведения практических занятий (силовое оборудование, спортивный инвентарь для фитнеса; гантели 1кг, 3 кг, 5 кг, турник, брусья навесные 2 шт., сетка для бадминтона, набор для бадминтона, дартс, обручи гимнастические, спортивные комплексы 2 шт, эспандер для груди, эспандер кистевой, диск здоровья, набор для бадминтона, маты гимнастические, настольные спортивные игры шахматы, шашки, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки).

Для самостоятельной работы студентов используются помещения, оснащённые компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Все вышеперечисленные объекты должны соответствовать действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности.

**Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры
гуманитарных и социально-экономических дисциплин**

Протокол №6 от 22 июня 2017 г.

Автор: А.М. Шувалов