Негосударственное образовательное учреждение высшего образования

«Институт экономики и правоведения (г.Назрань)»

УТВЕРЖДАЮ
первый проректор – проректор по учебной работе, к.э.н., доцент
Биганова М. А. _____
«26» 06 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

для студентов направления подготовки38.03.01.Экономика

профиль

Финансы и кредит

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Назрань -2017

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 ноября 2015 г. № 1327.

Составитель _____ Мартазанов А.М., ст. преподаватель кафедры

Программа рассмотрена и согласована на заседании кафедры гуманитарных дисциплин (протокол № 11 от «23» 06 2017г.)

Заведующий кафедрой _____ Полонкоева Ф.Я.

«23» 06 2017 г.

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины……...…...4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы…….4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата …….5
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся ……..5
4.1.Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)……..….6
5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятии…..7
5.1.Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)……7
5.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) …….8
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обчающихся по дисциплине ……8
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине……...9
7.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине……...…....12
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы……....12
7.2.1 Зачет……12
7.2.2 Наименование оценочного средства……15
7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....18
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 19
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины……...19
10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины……19
11.Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем……21
12.Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине……..22
13.Иные сведения и (или) материалы……....22
13.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ……..…..22

1.Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-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, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине

Коды компетенции	**Результаты освоения ОПОП** *Содержание компетенций*	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**
ОК-8	способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**знать:** методы физического воспитания и укрепления здоровья, **уметь**: поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **владеть:**средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.

3.Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Физическая культура и спорт относится к базовой части блока 1 (Б.1Б.20) в объеме не менее 72 академических часов (2 з.е.) в очной форме обучения и элективных дисциплин в объеме не менее 328 академических часов (указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

Дисциплина изучается на 1-4 курсах в 1-7 семестрах.

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часа и 328 академических часов (элективные курсы по дисциплине).

4.1. Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов/ЗЕ	Семестры						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
Базовая часть Физическая культура и спорт – 72 часа (2 ЗЕ)								
Аудиторные занятия (всего)	72	36	36	-	-	-	-	-

Лекции	18	18	-	-	-	-	-	-
Медико-практические занятия	18	-	18	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	36	18	18	-	-	-	-	-
Прикладная физическая культура (Элективные курсы по физической культуре) 328 часов								
Практические занятия (ПЗ)	328	36	36	72	72	36	36	40
Реферат (для студентов, специальной медицинской группы)	+	+	+	+	+	+	+	+
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость (в часах)	400	72	72	72	72	36	36	40

для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов/ЗЕ	Курсы				
		I	II	III	IV	V
Базовая часть Физическая культура и спорт – 72 часа (2 ЗЕ)						
Аудиторные занятия (всего)	10	4	6	-	-	-
в т.ч. инт.форме	10	4	6	-	-	-
Лекции,	4	4	-	-	-	-
в т.ч.в инт.ф.	4	4	-			
Медико-практические занятия,	6	-	6	-	-	-
в т.ч. в инт.ф.	6	-	6	-	-	-
Самостоятельная работа	54	28	26	-	-	-
Контроль	8	4	4			
Прикладная физическая культура (Элективные курсы по физической культуре) 328 часов						
Самостоятельная работа	312	68	68	68	108	-
Реферат (для студентов, специальной медицинской группы)	+	+	+	+	+	-
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	16	Зачет 4	Зачет 4	Зачет 4	Зачет 4	-
Общая трудоемкость (в часах)	400	108	108	72	112	-

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

5.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

для очной формы обучения

№	Название разделов и тем	Всего часов по учебному плану	Виды учебных занятий		
			Аудиторные занятия		СРС
			Лекции	Практич занятия	
Теоретический раздел – 18 часов					
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	4	2		2
2	Социально-биологические основы физической культуры.	4	2		2
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	2		2
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4	2		2
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	4	2		2
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	2		2
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	4	2		2
8	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом.	4	2		2
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	4	2		2
	Итого	36	18		18
Методико-практический раздел (к темам теоретического раздела) – 18 часов					
1	Исследование физического развития	4		2	2
2	Оценка физического развития методами стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития	4		2	2
3	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы)	8		4	4
4	Комплексные тесты оценки физического	4		2	2

	состояния. Методики расчета тренировочного пульса.				
5	Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия.	8		4	4
6	Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления. Основы методики массажа и самомассажа.	8		4	4
	Итого	36		18	18
Прикладная физическая культура (Элективные курсы по физической культуре) (328 часов) Учебный процесс по прикладной физической культуре осуществляется в учебных группах, по избранному виду спорта, которые организуются в начале учебного года на каждом курсе.					
1	Легкая атлетика	328		328	
2	Волейбол	328		328	
3	Баскетбол	328		328	
4	Футбол	328		328	
5	Гимнастика	328		328	

для заочной формы обучения

Раздел дисциплины	**Общая трудоёмкость (часах)**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)**			**Формы текущего контроля успеваемости**
		аудиторные учебные занятия		**самостоятельна я работа обучающихся**	
	всего	лекции	практ.		
Теоретический раздел	4	4		366	Тестирование Физической подготовленности (в течение семестра)
Методико-практический раздел	6	-	6		
Всего	**376**	4	6	366	
Контроль	**24**			24	
Итого	**400**	4	6	390	

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

Виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов;

- подготовка докладов, тезисов, рефератов;

- подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», «Мастерская будущего» и других интерактивных формах занятия;

-проведение интервью со спортсменами, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта;

- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;

- аналитическое исследование какой-либо проблемы;

- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;

- составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп;

- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;

- ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»;

- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости.

Рекомендуемые обучающие, справочно-информационные, контролирующие и прочие компьютерные программы, используемые при изучении дисциплины в рамках изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» не используются.

Элективные курсы по физической культуре и спорту обеспечены УМК - лекционным курсом, тематическими планами реализации физической культуры по различным направлениям подготовки, 3 спортивными сооружениями с соответствующим спортивным оборудованием (тренажерный зал, зал общефизической подготовки, открытая спортивная площадка)

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

В конце каждого семестра обучающиеся всех учебных групп обязаны сдать ***зачет по физической культуре и спорту и прикладной физической культуре,*** отражающий уровень их подготовленности по трём разделам:

1) теоретико-методической подготовленности;

2) общей физической и спортивно-технической подготовленности;

3) сформированность профессионально-значимых умений и навыков.

Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт» (1,2 семестры) отражает уровень теоретико-практической подготовленности обучающихся и выставляется при условии освоения базовой и вариативной частей.

Для получения зачета по дисциплине «Прикладная физическая культура (Элективные курсы по физической культуре)» (3,4,5,6,7 семестры) необходимо выполнить контрольные нормативы по определению уровня развития физических качеств и овладения прикладными навыками.

Зачетные требования по дисциплине «Прикладная физическая культура» состоят из контрольных нормативов технической и специальной физической в избранном виде спорта, подготовленности и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Практические зачетные требования и тесты выполняются в учебное время, к которым допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получающие необходимую подготовку.

Зачет у студентов принимают преподаватели в постоянно закрепленных учебных группах. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и в зачетную книжку студента.

Методика формирования результирующей оценки.

Студенты всех учебных групп, выполнившие соответствующую рабочую учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре и спорту с соответствующей записью в зачтено - экзаменационной ведомости и зачетной книжке студента («зачтено»). Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий (не менее 75%), обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Критерием успешности освоения учебного

практического материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Зачетный уровень средней суммарной оценки устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания.

Студенты основной медицинской группы

В конце каждого семестра студенты выполняют тесты по технической и физической подготовке. Тесты студенты сдают по окончании изучения разделов программы: легкой атлетики, баскетбола, волейбола и др.

Студенты подготовительной медицинской группы

В начале и конце каждого семестра студенты специальной медицинской группы выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (рост, масса тела, окружность грудной клетки, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по физической подготовке, с учетом противопоказаний (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения, лежа на спине, удержание тела в висе на перекладине, наклон вперед из положения, сидя, бег 1000 м), фиксируя результаты измерений в «Дневнике самоконтроля».

По окончании учебного года анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Студенты специальной медицинской группы оцениваются в конце семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов, с выставлением рейтингового балла, при условии обязательного посещения занятий, включенных в базовую часть Блока 1 «Дисциплины».

7.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Теоретический раздел	ОК-8	Тестирование
2.	Спортивная гимнастика	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
3.	Волейбол	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
4.	Баскетбол	ОК-8	Сдача контрольных нормативов

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

7.2.1.Зачет

а) типовые задания

Перечень контрольных упражнений для оценки физической подготовленности студентов (мужчины и женщины)

1. Челночный бег.
2. Прыжки в длину с места.
3. Прыжки через скакалку.
4. Подтягивание на перекладине (мужчины).
5. Подтягивание в висе лежа (женщины).
6. В висе поднимание ног до касания перекладины (мужчины).
7. Сед из положения, лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (женщины).
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (мужчины).
9. Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (женщины).
10. Студенты, имеющие медицинскую справку и освобожденные от практических занятий выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны по состоянию здоровья.

Примерная тематика рефератов

1 КУРС

Тема 1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества

Тема 2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Тема 3. Цель и задачи физического воспитания студентов.

Тема 4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Тема 5. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
Тема 6. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.
Тема 7.Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.
Тема 8. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека
Тема 9. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
Тема 10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок. (повтор)
Тема 11. Рекреационная физическая культура
Тема 12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
Тема 13. Методы и формы занятий физическими упражнениями
Тема 14. Основные положения методики закаливания.
Тема 15. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.
Тема 16. Оздоровительные системы физических упражнений.
Тема 17. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
Тема 18. Гигиенические основы закаливания.
Тема 19. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.
Тема 20. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.
Тема 21. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок

2 КУРС

Тема 1 Средства и методы спортивной тренировки.
Тема 2. Закономерности спортивной тренировки: «направленность к высшим достижениям; «единство общей и специальной физической подготовки; «непрерывность тренировочного процесса.
Тема 3. Закономерности спортивной тренировки: «постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; «волнообразное изменение тренировочных
нагрузок; «цикличность тренировочного процесса.

Тема 4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
Тема 5.Современные популярные системы физических упражнений.
Тема 6. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.
Тема 7. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота.
Тема 8. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость.
Тема 9. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: ловкость и гибкость.
Тема 10. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
Тема 11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
Тема 12. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
Тема 13. Общие основы лечебной физической культуры.
Тема 14. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
Тема 15. ЛФК при заболеваниях суставов.
Тема 16. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.
Тема 17. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.
Тема 18. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.
Тема 19. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году. Профилактика утомления средствами физической культуры.

3 КУРС

Тема 1. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
Тема 2. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.
Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
Тема 4 Цель и задачи производственной физической культуры.
Тема 5. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Тема 6. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
Тема 7. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.
Тема 8. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФ
Тема 9. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
Тема 10. Круговая тренировка в домашних условиях.
Тема 11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, и т.д.)
Тема 12. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
Тема 13. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.
Тема 14. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.
Тема 15. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

7.2.2. Наименование оценочного средства

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: Челночный бег (сек.)	9.2	8.8	8.6	8.6	8.4	10.2	10.0	9.8	9.6	9.4

2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	 15 12	 12 10	 9 7	 7 4	 5 2
3.Тест на общую выносливость: Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	150	140	250	240	230	223	215

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений.

Женщины

Тесты		Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
2	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110
3	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	12	10	8	6	4
5	. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 2 мин.)		60	50	40	30

6	Челночный бег 3*10 (с)	8,4	9,3	9,7	10,1	10,5

Мужчины

Тесты		Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
2	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
3	Подтягивание на перекладина (раз)	15	12	9	7	5
4	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	15	12	9	7	5
5	В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	10	7	5	3	2

б) критерии оценивания результатов

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура и спорт" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

в) описание шкалы оценивания

Перечень требований и тестов разрабатываются по каждому разделу и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков,

набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально - прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках.	2,0	3,0	3,5

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра.

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

Процедура оценивания знаний, умений, навыков по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает учет успешности по всем видам оценочных средств.

Тесты по разделам проводятся на семинарских занятиях.

Темы докладов распределяются на первом занятии, готовые доклады сообщаются в соответствующие сроки.

По окончании освоения дисциплины профиля проводится промежуточная аттестация в виде зачета, что позволяет оценить совокупность приобретенных в процессе обучения студентом общекультурных компетенций.

Зачет служит для оценки работы студента в течение всего срока изучения дисциплины профиля и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных студентом теоретических знаний и физических навыков. Оценка сформированности компетенций на зачете для тех студентов, которые пропускали занятия и не участвовали в проверке компетенций во время изучения дисциплины, проводится по результатам выполнения индивидуального задания (подготовка рефератов, выполнения

тестов) с последующей оценкой самостоятельно усвоенных знаний на зачете.

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

а) основная учебная литература:

1. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие Ростов-на-Дону: Феникс,2012. -252с.

2. Чертов Н.В.Физическая культура - Ростов н/Д. ЮФУ, 2012 -118с. .- ISBN 978-5-93916-436-8- (Электронная библиотека РУКОНТ национальный цифровой ресурс) - http://rucont.ru

б) дополнительная учебная литература:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника
2. Ильинич В.И. студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М: АО « Аспект Пресс», 2005г.
3. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. - М:Советский спорт, 2012г.
4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др. – СПб: СПбГТУ, 2010г.

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

http://rucont.ru/ (ЭБС)

1. Нерукова М.В. Физическая культура. -М.: ГАОУ ВПО МГИИТ им. Ю.А.Сенкевича, 2012.

2. Самостоятельные занятия физической культурой: (метод указания) Царегородцева Л.Д., Кохан Т.А. -М.: Изд.: МГТУ им. Баумана, 2011.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основной целью курса является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей. Курс позволяет освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых,

формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а так же формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности.

Работа студентов на практических занятиях призвана выработать у студентов умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для внутреннего самоопределения по формированию аксиологических основ психологической деятельности.

При подготовке к учебно-тренировочным занятиям обратите внимание на вид занятия особенности его проведения.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учетом физических способностей и функциональных возможностей студентов.

Занятия проводятся на закрытых и открытых площадках спортивного помещения с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, в том числе личной и общественной гигиены.

На учебно-тренировочные занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви.

Спортивная одежда должна сохранять благоприятные условия функционирования органов и систем при интенсивных физических упражнениях в различных метеорологических условиях. Следует учитывать также специфические особенности одежды и обуви, связанные с защитой тела от механических повреждений и отморожения.

Одежда должна быть мягкой, чтобы не затруднять работу, связанную с быстрыми, резкими движениями и высокими энергетическими затратами. Спортивная одежда должна быть свободной, не стеснять движение, не препятствовать движению, кровообращению и пищеварению. Кроме того, одежда, плотно прилегающая к телу, плохо вентилируется и мешает испарению пота с поверхности кожи, что затрудняет теплоотдачу.

Спортивные костюмы следует подбирать по росту, с учетом полноты, так как не только тесная, но и слишком длинная и широкая одежда

затрудняет работу и может послужить причиной травм. В отдельных частях одежды не должно быть грубых швов и сужений во избежание потертостей.

Надежная защита организма от неблагоприятных влияний окружающей среды зависит во многом от материалов, употребляемых для пошива одежды. Главное гигиеническое значение имеют и физические свойства тепло проводимость, воздухопроницаемость, водоемкость и гигроскопичность.

Требования к обуви в большой мере повторяют требования, предъявляемые к одежде, но некоторые являются более высокими. В первую очередь это касается формы обуви и ее способности защищать ноги от механических повреждений, охлаждения и сырости. В целом спортивная обувь должна быть легкой, удобной, достаточно просторной, но по ноге, а не больше; не нарушать кровообращение, кожное испарение, не вызывать деформации стопы, потертостей, потливости. Материалы обуви должны быть прочными, сравнительно мягкими, обладать плохой теплопроводимостью (для зимней обуви), хорошей воздухопроницаемостью, защищать от сырости, охлаждения и отморожения и от механических воздействий.

Обувь защищает стопу от охлаждения и влаги, механических повреждений и загрязнений. Ее форма и размер должны обеспечивать правильное положение стопы.

Обувь должна быть легкой эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, иметь специальные приспособления для занятия тем или иным видом физических упражнений. Ее теплозащитные и водоупорные свойства должны соответствовать погодным условиями.

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

Мультимедиа-презентации с использованием фото- и видеоматериалов.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Спортивный зал; открытая спортивная площадка (Договор аренды б/н от 01.09.2016г. с ФГОУ СПО «Назрановский аграрный техникум» (НАТ); мячи волейбольные, баскетбольные, скакалки, обручи металлические, ракетки бадминтонные, теннисные.

13. Иные сведения и (или) материалы

13.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» все обучающиеся очной формы распределяются на три группы (основная, подготовительная медицинская и специальная медицинская). Распределение проводится в начале учебного года по результатам диспансеризации с учетом состояния здоровья, физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов студента.

В основную группу зачисляются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной (не имеющие отклонений в состоянии здоровья) и подготовительной (имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья или слабо физически подготовленные) медицинским группам.

В подготовительную медицинскую группу зачисляются студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность, и занимаются по тем же учебным программам, что и в основной группе, но при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе и временных).

К специальной медицинской группе (СМГ) относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера.

Отнесенные к СМГ студенты освобождаются от элективной части занятий при условии обязательного прохождения материала, включенного в базовую часть Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Комплектование групп перед учебным годом осуществляется с учетом диагноза, показателей физической подготовленности, функционального состояния. Наполняемость групп - не более 15 человек.

Подготовительная и специальная медицинские группы формируются на основании следующих заболеваний: нарушение работы внутренних органов, сердечно - сосудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем; нарушение работы органов зрения и функциональных расстройств нервной системы; нарушение функции опорно-двигательного аппарата, последствие травм и повреждений, заболевания суставов, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

Освобождение обучающихся от занятий физической культурой, может быть временным и только по заключению врача.

Перевод обучающихся из специальной учебной группы в основную группу возможен на основе медицинского заключения в начале или конце семестра. Перевод обучающихся из основной группы в специальную медицинскую осуществляется в любое время учебного года по заключению врача.

Практический раздел программы подготовительной медицинской группы предполагает выбор средств, а также объёма и интенсивности нагрузки на основе результатов медико-биологической диагностики характера заболеваний и оценки текущего состояния здоровья занимающихся специалистами-медиками. В частности:

• в занятиях с обучающимися с нарушениями в состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем используются базовые варианты

комплексов общеразвивающих физических упражнений, дифференцированное использование упражнений аэробной направленности, а также дыхательных упражнений;

• в занятиях с обучающимися с заболеваниями органов пищеварения, нарушением обмена веществ, зрения приоритетной является целенаправленная работа по формированию разностороннего двигательного потенциала с использованием умеренных нагрузок аэробного воздействия;

• в занятиях с обучающимися с нарушениями в состоянии опорно-двигательного аппарата используются общеразвивающие упражнения локального и регионального воздействия, а также средства профессионально-прикладной физической подготовки.

Теоретический раздел.
Темы практических занятий

Тема № 1. *Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.*

Цель и задачи физической культуры. Основные понятия и термины, Виды физической культуры. Социальная роль физической культуры и спорта. Физическая культура студента.

Тема № 2. *Социально-биологические основы физической культуры.*

Организм как единая саморегулирующаяся система. Основные системы организма. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.

Тема № 3. *Основы здорового образа жизни студентов.*

Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни, его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Тема № 4. *Психофизиологические основы учебной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.*

Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента.

Тема № 5. *Педагогические основы физического воспитания.*

Методические принципы физической культуры. Средства и методы физической культуры. Основы обучения движениям. Развитие физических качеств.

Тема № 6. *Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.*

Понятия общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

Тема № 7. *Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Тема № 8. *Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.*

Виды контроля при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль. Методика самоконтроля за физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью.

Тема № 9. *Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.*

Понятие «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Студенческий спорт. Студенческие спортивные соревнования.

Тема № 10. *Развитие физической культуры и спорта в Ингушетии.*

Основные спортивные организации. Виды сорта, культивируемые в Ингушетии. Массовые спортивные мероприятия. Олимпийские чемпионы Ингушетии.

Тема № 11. *Профессионально-прикладная физическая подготовка.*

Определение понятия ППФП. Задачи. Основные факторы, определяющие ее содержание. Средства ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе.

Тема № 12. *Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.*

Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Производственная физическая культура, ее цель, задачи, методические основы. Производственная физическая культура в рабочее время. Физкультура и спорт в свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

ОФП, гимнастика, фитнес
Темы практических занятий

Тема № 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

Формирование умения студентов правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.

Тема № 2. Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма.

Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тема № 3. Воспитание выносливости.

Применение средств физической культуры, направленных на воспитание выносливости студентов. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости.

Тема № 4. Воспитание силы.

Выполнение упражнений с отягощением. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.

Тема № 5. Воспитание гибкости.

Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.

Тема № 6. Воспитание координационных способностей.

Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.

Тема № 7. Сдача контрольных и нормативных требований.

Тема № 8. Воспитание двигательной памяти.

Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов двигательной памяти. Упражнения, выполняемые «зеркально», с закрытыми глазами.

Тема № 9. Воспитание внимания.

Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов внимания. Упражнения по сигналу, сменить направление движения по хлопку и т. д.

Тема № 10. Методика обучения гимнастике.

Выполнение общих развивающих упражнений в движении, на месте.

Тема № 11. Обучение упражнениям на гимнастических снарядах.

Обучение упражнениям на гимнастическом бревне, брусьях, перекладине.

Выполнение упражнений: ходьба на носках, в полуприседе (на бревне). Подтягивания, подъем переворотом (на брусьях, перекладине).

Тема № 12. Изучение базовых шагов аэробики.

Составление комбинаций по аэробике с учетом изученных шагов.

Подбор комплексов упражнений, расчет расхода энергии и калорийности питания.

Тема № 13. Использование нетрадиционных методов обучения на занятиях физической культурой в вузе.

Использование метода модерации, «открытое пространство».

Составление комплексов упражнений на заданную тему.

Тема № 14. Сдача контрольных нормативов.

Примерные тесты

1. Часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни понимается как:

а) физическая культура;

б) физкультурное образование;

в) физическое развитие;

г) физическое воспитание.

2. Дайте определение понятия «спорт»:

а) спорт - это то же, что и физическая культура;

б) спорт - это составная часть физической культуры, имеющая соревновательный характер и предварительную подготовку к ней;

в) спорт - это соревновательная деятельность, непосредственно направленная к высшим достижениям в данной деятельности;

г) спорт - это одна из форм рекреации (развлечение, отдых).

3.Физическая культура в вузе подразделяется на занятия в следующих группах:

а) специальная, основная, подготовительная, теоретическая;

б) основная, подготовительная, специальная медицинская;

в) подготовительная, основная,теоретическая;

г) специальная медицинская, теоретическая, контрольная.

4. Под физическим развитием понимается:

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;

г) уровень развития двигательных качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

5.Виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие выполнению им социальных функций для достаточно активного долголетия представляют:

а) образ жизни человека;
б) здоровье;
в) социальное здоровье;
г) здоровый образ жизни.

6.К экзогенным факторам относятся:

а) пол, возраст, генетика, климатические условия, быт, учеба;
б) биосистема местности, климатические условия, воспитание, быт;
в) биосистема местности, климатические условия, возрастные особенности.
г) строение и формирование органов и систем, их взаимодействие, пол, быт.

7.МПК - это показатель:

а) уровня здоровья;
б) максимального потребления кислорода;
в) воздействия физической нагрузки на организм;
г) распределения нагрузки по физическим качествам.

8.Отличительным признаком навыка является:

а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
б) растянутость действия во времени;
в) направленность сознания на реализацию цели действия;
г) автоматизм действия.

9.К физическим качествам относятся:

а) гибкость, ловкость, воля, сила, выносливость;
б) ловкость, выносливость, координация, смелость, решительность;
в) целеустремленность, исполнительность, ответственность, воля;
г) сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота.

10.Хроническое утомление - это

а) функциональное состояние организма, которое характеризуется сохранением к началу очередного рабочего цикла объективных и

субъективных признаков утомления от предыдущей работы, для ликвидации которых необходим отдых;
б) функциональное состояние организма, при котором изменяются некоторые его функции, но работоспособность еще остается на прежнем уровне;
в) функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой, при котором могут наблюдаться временное снижение работоспособности, изменение функций организма и появление субъективного ощущения усталости.
г) функциональное состояние организма, при котором отмечается постоянное ощущение усталости, вялости, нарушение сна и аппетита и др.

11.В каком понятии отражена взаимосвязь между образом жизни и здоровьем?

а) «Качество жизни».
б) «Здоровый образ жизни».
в) «Стиль жизни».

12.Назовите элементы здорового образа жизни (ЗОЖ).

а) Всё перечисленное.
б) Двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена.
в) Рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе.

13.Назовите основные факторы риска в образе жизни людей.

а) Малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы.
б) Нарушения в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение.
в) Всё перечисленное.

14.Какова роль естественных основ знаний?

а) С их помощью формируется представление о методике физической подготовки, обучении двигательным действиям.
б) Естественные знания включают сведения об особенностях биологического развития организма, об основах биомеханики движений, о работоспособности.
в) На их основе закладываются знания по истории зарождения Олимпийских игр и олимпийском движении.

15.Какова конечная цель приобретения знаний по физической культуре?

а) Применение их на практике.
б) Успешная государственная аттестация.

в) Повышение профессиональной компетентности.

Вопросы к самопроверке

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
3. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, аэробика, пилатес и т.п.).
5. Классификация гимнастики.
6. Классификация единоборств.
7. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
8. Техника бега на короткие дистанции.
9. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
10. Методика развития выносливости.
11. Методика развития гибкости.
12. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
13. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
14. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
16. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.
17. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.
18. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
19. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
20. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
21. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
22. Основы техники бега на короткие дистанции.
23. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.

24. Основы техники легкоатлетических прыжков.
25. Основы техники эстафетного бега.
26. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
27. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний студентов освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
28. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.
29. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.
30. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
31. Современные популярные виды спорта.
32. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
33. Способы передачи эстафетной палочки.
34. Техника бега по дистанции.
35. Техника выполнения прыжка в длину с места.
36. Техника высокого старта и стартовое ускорение.
37. Техника старта и стартового ускорения.
38. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
39. Физическая культура и здоровый образ жизни.