ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БРЯНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая кафедрой
Гуманитарных и естественнонаучных
дисциплин
Е.А. Антошкина

Рабочая программа учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки
38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) подготовки:
Экономика и финансы организации

Квалификация (степень) выпускника:
Бакалавр

Форма обучения:
Очная, очно-заочная, заочная

Составитель программы:
Валуева Л.А.

Брянск 2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 0A5ADD09978C9E66964A0F3355019FFEE3
Владелец: Прокопенко Любовь Леонидовна
Действителен: с 14.08.2026 до 14.08.2027

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине.....3
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.....4
3. 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.....4
3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах) 4
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....5
4.1 Тематическая структура дисциплины.....5
4.2. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) 5
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....7
6. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт».....8
6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал.....8
6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы.....11
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы.....12
6.3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля обучающихся..... 12
6.3.1.1. Примерные тестовые задания для текущего контроля..... 12
6.3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся.....15
6.3.2.1. Типовые вопросы к зачету..... 15
6.3.2.2. Итоговое тестирование..... 17
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... 20
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 21
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 22
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....23
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....24
10.1 Лицензионное программное обеспечение.....24
10.2. Электронно-библиотечная система.....24
10.3. Современные профессиональные базы данных.....24
10.4. Информационные справочные системы.....25

1. Аннотация к дисциплине

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень высшего образования бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 г. № 954, приказом от 19 июля 2022 г. N 662 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования», дисциплина «Физическая культура» входит в состав обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)». Данная дисциплина, в соответствии с учебным планом института, является обязательной для изучения.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в обязательную часть Блока1 учебных планов по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень высшего образования бакалавриат).

Дисциплина изучается на 2-3 курсах в 3 семестре и в 5 семестре при очной форме обучения, в 4 семестре 2 курса и в 6 семестре 3 курса при очно-заочной, заочной формах обучения, зачет при очной, очно-заочной и заочной формах обучения.

Цель изучения дисциплины:

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 профессиональной деятельности.

Задачи:

1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
2. знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни
3. формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии
6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.

УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом

их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень высшего образования бакалавриат) и на основе профессионального стандарта «Специалист по финансовому консультированию», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 19 марта 2015 г. № 167н (Зарегистрирован в Министерством юстиции Российской Федерации 9 апреля 2015 г. регистрационный № 36805), профессионального стандарта «Специалист по управлению рисками», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 30 августа 2018 г. № 564н (Зарегистрирован в Министерством юстиции Российской Федерации 17 сентября 2018 г. регистрационный № 52177), профессионального стандарта «Статистик», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 08 сентября 2015 г. № 605н (Зарегистрирован в Министерством юстиции Российской Федерации 02 октября 2015 г. регистрационный № 39121).

Код компетенции	**Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций)**	**Индикаторы достижения компетенций**	**Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции**
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. **Знать:** основы формирования должного уровня физической подготовленности и здорового образа жизни. **Уметь:** применять основы формирования должного уровня физической подготовленности и здорового образа жизни. **Владеть:** навыками, необходимыми для успешной физической подготовленности УК-7.2. Определяет личный	Контактная работа: Практические занятия Самостоятельная работа

		уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. **Знать:** уровни и показатели физического развития и физической подготовленности. **Уметь:** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Владеть:** навыками определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК- 7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. **Знать:** практические основы для поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Уметь:** применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования и нормы здорового образа жизни. **Владеть:** средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха, системой практических умений и навыков, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность.	

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академиче-

ских часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины	Всего часов		
	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	36	4	4
Аудиторная работа (всего):	36	4	4
в том числе:			
Лекции			
семинары, практические занятия	36	4	4
лабораторные работы			
Внеаудиторная работа (всего):			
в том числе:			
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	36	64	64
Вид промежуточной аттестации обучающегося – зачет		4	4

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

4.1 ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ пп	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	**Основы теории физической культуры**	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7
		2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	
		3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	
2	**Основы здоро-**	4	Здоровье человека как ценность и факто-	УК-7

	вого образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья		ры, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни	
		5	Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни	
		6	Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни	
3	**Формирование практических умений, знаний и навыков в различных видах спорта**	7	Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)	УК-7
		8	Прыжки в длину с места, с разбега. Эстафетный и челночный бег	
		9	Техника игры в баскетбол. Тактика игры в баскетбол	
		10	Техника игры в волейбол. Тактика игры в волейбол	
		11	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол	
		12	Строевые приемы (построение, передвижение)	
		13	Упражнение на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.	
		14	Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей	
		15	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)	

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

для очной формы обучения

№п/п	**Разделы дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)**					**Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации** *(по семестрам)*
			Всего	**Из них аудиторные занятия**	**Самостоятельная работа**	**Контрольная работа**	**Курсовая**	

				Лекции	.Практикум. Лаборатор	Практическ.занятия /семинары					
1	Основы теории физической культуры	3	18			18					Упражнения
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья	3	18			18					Упражнения
	Контроль	3									зачет
3	Формирование практических умений, знаний и навыков в различных видах спорта	5	36			36					Упражнения
	Контроль	5									зачет
			72			**36**					

для очно-заочной формы обучения

№п/п	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа	Курсовая	
				Лекции	.Практикум. Лаборатор	Практическ.занятия /семинары				
1	Основы теории физической культуры	4	16			1	15			Упражнения
2	Основы здорового образа жизни сту-	4	16			1	15			Упражнения

	дента. Физическая культура и обеспечение здоровья										
3	Формирование практических умений, знаний и навыков в различных видах спорта	6	36			2		34			Упражнения
	Контроль	6	4								зачет
			72			**4**		**64**			

для заочной формы обучения

№п/п	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа	Курсовая	
				Лекции	.Практикум. Лаборатор	Практическ.занятия /семинары				
1	Основы теории физической культуры	4	16			1	15			Упражнения
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья	4	16			1	15			Упражнения
3	Формирование практических умений, знаний и навыков в различных видах спорта	6	36			2	34			Упражнения
	Контроль	6	4							зачет
			72			**4**	**64**			

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

Самостоятельная работа обучающихся при изучении курса «Физическая культура и

спорт» предполагает, в первую очередь, работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на практических занятиях, участие в обсуждении.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступать к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебников, указанных в разделе 7 указанной программы. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Наименование раздела	**Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение**	**Формы самостоятельной работы**	**Учебно-методическое обеспечение**	**Форма контроля**
Основы теории физической культуры	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос, доклад-презентация
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос, доклад-презентация
Формирование практических умений, знаний и навыков в различных видах спорта	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос, доклад-презентация

6. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	**Наименование оценочного средства**	**Краткая характеристика оценочного средства**	**Шкала и критерии оценки, балл**	**Критерии оценивания компетенции**

1.	Опрос	Сбор первичной информации по выяснению уровня усвоения пройденного материала	«Зачтено» - если обучающийся демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Также оценка «зачтено» ставится, если обучающимся допущены незначительные неточности в ответах, которые он исправляет путем наводящих вопросов со стороны преподавателя. «Не зачтено» - имеются существенные пробелы в знании основного материала по разделу, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2	Доклад-презентация	Публичное выступление по представлению полученных результатов в программе Microsoft PowerPoint	«отлично» – доклад выполнен в соответствии с заявленной темой, презентация легко читаема и ясна для понимания, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии; «хорошо» – некорректное оформление презентации, грамотное использование терминологии, в основном свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик частично правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии; «удовлетворительно» – отсутствие презентации, докладчик испытывал затруднения при выступлении и ответе на вопросы в ходе дискуссии; «неудовлетворительно» - докладчик не раскрыл тему	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3	Тестирование	Тестирование можно проводить в форме: • компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности; • письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а студент на отдель-	«отлично» - процент правильных ответов 80-100%; «хорошо» - процент правильных ответов 65-79,9%; «удовлетворительно» - процент правильных ответов 50-64,9%; «неудовлетворительно» - процент правильных ответов менее 50%.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

		ном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов		

6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

№	**Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций**	**Процедура оценивания**	**Шкала и критерии оценки, балл**
3.	**Зачет** – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Правильность ответов на все вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов и т.д.); Сочетание полноты и лаконичности ответа; Наличие практических навыков по дисциплине (решение задач или заданий); Ориентирование в учебной, научной и специальной литературе; Логика и аргументированность изложения; Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий; Культура ответа.	1. оценка «отлично» - обучающийся должен дать полные, исчерпывающие ответы на вопросы, в частности, ответ должен предполагать знание основных понятий и их особенностей, умение правильно определять специфику соответствующих отношений, правильное решение практического задания. Оценка «отлично» предполагает наличие системы знаний по предмету, умение излагать материал в логической последовательности, систематично, грамотным языком; 2. оценка «хорошо» - обучающийся должен дать полные ответы на вопросы. Допускаются неточности при ответе, которые все же не влияют на правильность ответа. Ответ должен предполагать знание основных понятий и их особенностей, умение правильно определять специфику соответствующих отношений, правильное решение практического задания.. Оценка «хорошо» предполагает наличие системы знаний по предмету, умение излагать материал в логической последовательности, систематично, грамотным языком, однако, допускаются незначительные ошибки, неточности по названным критериям, которые все же не искажают сути соответствующего ответа; 3. оценка «удовлетворительно» - обучающийся должен в целом дать ответы на вопросы, ориентироваться в системе дисциплины «Организационное поведение», продемонстрировать правильный ход решения практического задания, знать основные категории предмета. Оценка «удовлетворительно» предполагает, что материал в основном изложен грамотным языком; 4. оценка «неудовлетворительно» предполагает, что обучающимся либо не дан ответ на вопрос билета, либо обучающийся не знает основных категорий, не может определить предмет дисциплины. 5. «зачтено» - выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».; 6. «не зачтено» - Выставляется при

			соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».
4.	**Тестирование (на зачете) –** УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Полнота знаний теоретического контролируемого материала. Количество правильных ответов	«отлично» - процент правильных ответов 80-100%; «хорошо» - процент правильных ответов 65-79,9%; «удовлетворительно» - процент правильных ответов 50-64,9%; «неудовлетворительно» - процент правильных ответов менее 50%.

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

6.3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля обучающихся

6.3.1.1. Примерные тестовые задания для текущего контроля

1. Задание
В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?
скоростной спуск
конькобежный спринт
фристайл
лыжные гонки

2. Задание
Что определяет техника безопасности?
навыки знаний физических упражнений без травм
комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само-страховки, оказания доврачебной помощи
правильное выполнение упражнений
организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

3. Задание
Под физической культурой понимается:
часть культуры общества и человека
процесс развития физических способностей
вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств
развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

4. Задание
Результатом физической подготовки является:
физическое развитие
физическое совершенство
физическая подготовленность
способность правильно выполнять двигательные действия

5. Задание
Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

1908 год в Лондоне
1912 год в Стокгольме
1952 год в Хельсинки
1928 год в Амстердаме

6. Задание
Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:
координации движений
техники движений
быстроты реакции
скоростной силы

7. Задание
Солнечные ванны лучше всего принимать:
с 12 до 16 часов дня
до 12 и после 16 часов дня
в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности
с 10 до 14 часов

8. Задание
К циклическим видам спорта относятся:
борьба, бокс, фехтование
баскетбол, волейбол, футбол
ходьба, бег, лыжные гонки, плавание
метание мяча, диска, молота

9. Задание
Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?
1516 год в Германии
1850 год в Англии
1896 год в Греции
1869 год во Франции

10. Задание
Главной причиной нарушения осанки является:
малоподвижный образ жизни
слабость мышц спины
привычка носить сумку на одном плече
долгое пребывание в положении сидя за партой

11. Задание
Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:
Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание)
Иван Поддубный (борьба)
Сергей Елисеев (тяжелая атлетика)
Анатолий Решетников (легкая атлетика)

12. Задание
Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:
календарь соревнований
положение о соревнованиях
правила соревнований

программа соревнований

13. Задание
Профилактика нарушений осанки осуществляется при:
скоростных упражнениях
упражнениях «на гибкость»
силовых упражнениях
упражнениях на «выносливость»

14. Задание
Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?
НХЛ
НБА
МОК
УЕФА

15. Задание
Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:
положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье
холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение
теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье
придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь

6.3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме зачета в 3 семестре и в 5 семестре при очной форме обучения, в 6 семестре при очно-заочной и заочной формах обучения.

6.3.2.1. Типовые вопросы к зачету

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Понятие, структура и содержание физического качества. Сенситивные периоды развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.
5. Выносливость. Методы развития выносливости.
6. Сила. Методы развития силовых способностей.
7. Гибкость. Методы развития гибкости.
8. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
9. Ловкость. Методы развития координационных способностей.
10. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
13. Современные популярные системы физических упражнений.

14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
15. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
16. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.
17. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.
18. Основные стороны спортивной подготовки.
19. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.
20. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
21. Внешние признаки, показатели пульса и дыхания для контроля и регулирования интенсивности физической нагрузки.
22. Основные составляющие учебно-тренировочных занятий (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка).
23. Планирование нагрузки в зависимости от задач учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта. Виды планирования и методика их составления.
24. Спортивная классификация и правила соревнований по избранному виду спорта.
25. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
28. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
29. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
30. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
31. Особенности ППФП студентов по избранному направлению обучения бакалавра.
32. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

6.3.2.2. Итоговое тестирование

1. Задание
Дать ответ.
Под физической культурой понимается:
Ответ: часть культуры общества и человека

2. Задание
Дать ответ и объяснить его.
Результатом физической подготовки является:
Ответ: физическое развитие
Физическое развитие – это динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма) и биологического созревания ребенка.

3. Задание
Дать ответ.
Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?
Ответ: 1908 год в Лондоне

4. Задание

Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

координации движений

техники движений

быстроты реакции

скоростной силы

5. Задание

Дать ответ.

Правильное дыхание, диета, упражнения, деятельность согласно установленным правилам, разработанным с учетом сопоставления способностей и сил участников – это …

Ответ: Спорт

6. Задание

Соотнесите вид спорта с их формулировкой.

1) Спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.
2) Командная игра с мячом.
3) Командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.
4) Вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две пары, состоящие из двух игроков («парная игра»).

А Баскетбо́л

Б Волейбол

В Футбол

Г Теннис

Ответ: 1-А 2-Б 3-В 4-Г

7. Задание

Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

1516 год в Германии

1850 год в Англии

1896 год в Греции

1869 год во Франции

8. Задание

Главной причиной нарушения осанки является:

малоподвижный образ жизни

слабость мышц спины

привычка носить сумку на одном плече

долгое пребывание в положении сидя за партой

9. Задание

Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание)

Иван Поддубный (борьба)

Сергей Елисеев (тяжелая атлетика)

Анатолий Решетников (легкая атлетика)

10. Задание

Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:
календарь соревнований
положение о соревнованиях
правила соревнований
программа соревнований

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

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 10-15 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценке компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включённости в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.

2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.

3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.

4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся.

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется преподавателем дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

1. учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
2. степень усвоения теоретических знаний в качестве «ключей анализа»;
3. уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
4. результаты самостоятельной работы (изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных обучающимся работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

Промежуточная аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с учебным планом для очной, очно-заочной и заочной формах обучения в виде зачета в период экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

Обучающиеся допускаются к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного

плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Оценка знаний обучающегося на экзамене определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами текущего контроля знаний и выполнением им заданий.

Знания умения, навыки обучающегося на зачете с оценкой оцениваются как: «отлично», «хорошо»; «удовлетворительно».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой.

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

а) основная учебная литература:

1. Зайцева И.П. Физическая культура и спорт: учебник / Зайцева И.П. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 455 с. — ISBN 978-5-4497-2110-5. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/129197.html (дата обращения: 19.08.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/129197

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/116615.html

б) дополнительная учебная литература:

1. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А.— Саратов: Вузовское образование, 2018.— 242 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70999.html.— ЭБС «IPRbooks»

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

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности студента
Лекция	Лекция – форма обучения студентов, при которой преподаватель последовательно излагает основной материал темы учебной дисциплины. Лекция – это важный источник информации по каждой учебной дисциплине. Она ориентирует студента в основных проблемах изучаемого курса, направляет самостоятельную работу над ним. Для лекций по каждому предмету должна быть отдельная тетрадь для лекций. Прежде всего, запишите имя, отчество и фамилию лектора, оставьте место для списка рекомендованной литературы, пособий, справочников. Будьте внимательны, когда лектор объявляет тему лекции, объясняет Вам место, которое занимает новый предмет в Вашей подготовке и чему новому Вы сможете научиться. Опытный студент знает, что, как правило, на первой лекции преподаватель обосновывает свои требования, раскрывает особенности чтения курса и способы сдачи зачета или экзамена.

	Отступите поля, которые понадобятся для различных пометок, замечаний и вопросов. Запись содержания лекций очень индивидуальна, именно поэтому трудно пользоваться чужими конспектами. Не стесняйтесь задавать вопросы преподавателю! Чем больше у Вас будет информации, тем свободнее и увереннее Вы будете себя чувствовать! Базовые рекомендации: - не старайтесь дословно конспектировать лекции, выделяйте основные положения, старайтесь понять логику лектора; - точно записывайте определения, законы, понятия, формулы и т.д.; - передавайте излагаемый материал лектором своими словами; - наиболее важные положения лекции выделяйте подчеркиванием; - создайте свою систему сокращения слов; - привыкайте просматривать, перечитывать перед новой лекцией предыдущую информацию; - дополняйте материал лекции информацией; - задавайте вопросы лектору; - обязательно вовремя восполняйте возникшие пробелы. Правила тактичного поведения и эффективного слушания на лекциях: - Слушать (и слышать) другого человека - это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности экономиста. - Если преподаватель «скучный», но Вы чувствуете, что он действительно владеет материалом, то скука - это уже Ваша личная проблема (стоит вообще спросить себя, а настоящий ли Вы студент, если Вам не интересна лекция специалиста?). Существует очень полезный прием, позволяющий студенту-экономисту оставаться в творческом напряжении даже на лекциях заведомо «неинтересных» преподавателей. Прием прост – постарайтесь всем своим видом показать, что Вам «все-таки интересно» и Вы «все-таки верите», что преподаватель вот-вот скажет что-то очень важное. И если в аудитории найдутся хотя бы несколько таких студентов, внимательно и уважительно слушающих преподавателя, то может произойти «маленькое чудо», когда преподаватель «вдруг» заговорит с увлечением, начнет рассуждать смело и с озорством (иногда преподаватели сами ищут в аудитории внимательные и заинтересованные лица и начинают читать свои лекции, частенько поглядывая на таких студентов, как бы «вдохновляясь» их доброжелательным вниманием). Если это кажется невероятным (типа того, что «чудес не бывает»), просто вспомните себя в подобных ситуациях, когда с приятным собеседником-слушателем Вы вдруг обнаруживаете, что говорите намного увереннее и даже интереснее для самого себя. - Если Вы в чем-то не согласны с преподавателем, то совсем не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам

	верными. Перебивание преподавателя на полуслове - это верный признак невоспитанности. Вопросы следует задавать либо после занятий (для этого их надо кратко записать, чтобы не забыть), либо выбрав момент, когда преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись. Правила конспектирования на лекциях: - Не следует пытаться записывать подряд все то, о чем говорит преподаватель. Даже если студент владеет стенографией, записывать все высказывания просто не имеет смысла: важно уловить главную мысль и основные факты. - Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок (и делать эти заметки либо во время самой лекции, либо при подготовке к семинарам и экзаменам). - Естественно, желательно использовать при конспектировании сокращения, которые каждый может «разработать» для себя самостоятельно (лишь бы самому легко было потом разобраться с этими сокращениями). - Стараться поменьше использовать на лекциях диктофоны, поскольку потом трудно будет «декодировать» неразборчивый голос преподавателя, все равно потом придется переписывать лекцию (а с голоса очень трудно готовиться к ответственным экзаменам), наконец, диктофоны часто отвлекают преподавателя тем, что студент ничего не делает на лекции (за него, якобы «работает» техника) и обычно просто сидит, глядя на преподавателя немигающими глазами (взглядом немного скучающего «удава»), а преподаватель чувствует себя неуютно и вместо того, чтобы свободно размышлять над проблемой, читает лекцию намного хуже, чем он мог бы это сделать (и это не только наши личные впечатления: очень многие преподаватели рассказывают о подобных случаях). .
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление хронологической таблицы; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, зачету, экзамену); выполнение домашних контрольных работ;

	самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, тесты; выполнение творческих заданий). Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов, лабораторий и зала кодификации; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности; учебную и учебно-методическую литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы студентов, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Контроль самостоятельной работы предусматривает: • соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; • валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить); • дифференциацию контрольно-измерительных материалов. Формы контроля самостоятельной работы: • просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; • организация самопроверки, • взаимопроверки выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии; • проведение письменного опроса; • проведение устного опроса; • организация и проведение индивидуального собеседования; организация и проведение собеседования с группой; • защита отчетов о проделанной работе.
Опрос	Опрос - это средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Проблематика, выносимая на опрос определена в заданиях для самостоятельной работы обучающегося, а также может определяться преподавателем, ведущим дисциплину. Во время проведения устного опроса обучающийся должен уметь обсудить с преподавателем соответствующую проблематику на уровне диалога.
Тестирование	Контроль в виде тестов может использоваться после изучения каждой темы курса. Итоговое тестирование можно проводить в форме: • компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности; • письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а обучающийся на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов.

	Для достижения большей достоверности результатов тестирования следует строить текст так, чтобы у обучающихся было не более 40 – 50 секунд для ответа на один вопрос. Итоговый тест должен включать не менее 40 вопросов по всему курсу. Значит, итоговое тестирование займет целое занятие. Оценка результатов тестирования может проводиться двумя способами: 1) по 5-балльной системе, когда ответы студентов оцениваются следующим образом: - «отлично» – более 80% ответов правильные; - «хорошо» – более 65% ответов правильные; - «удовлетворительно» – более 50% ответов правильные. Обучающиеся, которые правильно ответили менее чем на 70% вопросов, должны в последующем пересдать тест. При этом необходимо проконтролировать, чтобы вариант теста был другой; 2) по системе зачет-незачет, когда для зачета по данной дисциплине достаточно правильно ответить более чем на 70% вопросов.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке к сдаче зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать зачет. При подготовке к сдаче зачета обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка к зачету включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; Для успешной сдачи зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» обучающиеся должны принимать во внимание, что: все основные вопросы, указанные в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; указанные в рабочей программе формируемые компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы студентом; практические занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокой оценке на зачете; готовиться к зачету необходимо начинать с первой лекции и первого семинара.

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

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база: Тренажерный зал, № 511: Стол теннисный – 1, Маты гимнастические – 4, Тренажёр для пресса – 1, Дорожка беговая – 1, Велотренажёр – 1, Скамья гимнастическая -1, Гантели 1 кг. – 6, Мат для шейпинга – 1, Обруч спортивный – 5, Скакалки- 5, Палка гимнастическая – 10, вешалки – 2 шт.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет» и доступом в ЭИОС: Кабинет №405: 20 мест (10 столов, 20 стульев), 1 доска, 8 стендов, 1 кафедра, вешалка напольная – 1 шт, 8 ПЭВМ с выходом в Интернет, принтер – 1.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде института из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

10.1 Лицензионное программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows Professional XP
2. Операционная система Microsoft Windows Professional 7
3. Программные средства Microsoft Office 2007, 2010, 2013 Russian
4. Программные средства Microsoft Office Professional Plus 2007, 2013 Russian

10.2. Электронно-библиотечная система:

Электронная библиотечная система (ЭБС): http://www.iprbookshop.ru/

10.3. Современные профессиональные баз данных:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры - http://www.infosport.ru/press/fkvot/
2. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры http://tpfk.infosport.ru
3. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала - http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm
4. Фестиваль пед.идей «Открытый урок» - http://festival.1september.ru/
5. Журнал «Культура здоровой жизни» - http://kzg.narod.ru/
6. Научная электронная библиотека elibrary.ru - http://elibrary.ru/project_authors.asp?
7. Электронно-библиотечная система http://www.iprbookshop.ru/5041.html.— ЭБС «IPRbooks

10.4. Информационные справочные системы:

1. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»
2. Справочная правовая система «Гарант»

Рабочую программу дисциплины составил:
Валуева Л.А. –старший преподаватель кафедры ГиЕНД БИУБ.