

**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Институт менеджмента, экономики и инноваций»  
(АНО ВО «ИМЭИИ»)**

**Кафедра общих и гуманитарных дисциплин**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

*наименование дисциплины (модуля)*

**Б1.Б.26**

*(код дисциплины (модуля))*

**Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент  
Направленность (профиль) подготовки: Финансовый менеджмент**

**Уровень высшего образования – бакалавриат**

Форма обучения:  
заочная 2019/2020  
учебный год

Москва, 2019 г



## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Автономной некоммерческой организацией высшего образования «Институт менеджмента, экономики и инноваций» процесс изучения конкретной учебной дисциплины направлен на формирование следующих **компетенций**:

ОК-3 - способностью использовать основы экономических знаний в различных сферах деятельности;

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:** практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни.

**Уметь:** творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.

- использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

**Владеть:** средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данный курс относится к дисциплинам базовой части Блока1.

Таблица 1.

Содержательно-логические связи учебной дисциплины (модуля)

Код дисциплины (модуля)	Название дисциплины (модуля)	Содержательно-логические связи		Коды формируемых компетенций
		Коды учебных дисциплин (модулей), практик		
		на которые опирается содержание данной учебной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной учебной дисциплины (модуля) выступает опорой	
Б 1.Б.26	Физическая культура и спорт	Общеобразовательный курс «Физическая культура»	«Безопасность жизнедеятельности» и др.	ОК-3; ОК-7

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Объем учебной дисциплины – 2 зачетных единиц (72 академических часов).

Контактная работа – 10 академических часов,

в том числе: лекций – -  
 практических – 10 академических часов,  
 самост. работа – 58 академических часов,  
 Форма контроля – зачет 4 академических часа

Таблица 2. Объем учебной дисциплины (модуля)

№ п/п	Курс	Раздел учебной дисциплины (модуля), темы раздела	Виды учебной работы, включая СРС и трудоемкость (в часах)			Коды формируемых компетенций	Форма текущего контроля успеваемости, Форма промежуточной аттестации
			Лекция	Практ.,	СРС		
1	1, 2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся		2	8	ОК-3; ОК-7	Проверка конспекта
2		Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура личности		2	6	ОК-3; ОК-7	Проверка конспекта
3		Основы здорового образа жизни обучающегося		2	6	ОК-3; ОК-7	Проверка конспекта
4		Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		1	8	ОК-3; ОК-7	Выполнение тестовых нормативов, проверка конспекта
5		Индивидуальный выбор вида спорта или систем физических упражнений		1	10	ОК-3; ОК-7	Выполнение тестовых нормативов, проверка конспекта
6		Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма		1	10	ОК-3; ОК-7	Выполнение тестовых нормативов, проверка конспекта
7		Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся (ППФП)		1	10	ОК-3; ОК-7	Выполнение тестовых нормативов, проверка конспекта
<b>ИТОГО:</b>				<b>10</b>	<b>58</b>		Зачёт 4 часа

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся**

**Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.** Роль и место физической культуры в системе высшего профессионального образования. Характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы её определяющие. Признаки нервно-эмоционального и психофизического утомления.

**Тема 2. Структура и функции физической культуры как вида культуры.** Связь физического воспитания, спорта, двигательной реабилитации, профессионально-прикладной физической культуры. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

**Тема 3. Методы коррекции работоспособности обучающихся средствами физической культуры.** Регулирование работоспособности, профилактики утомления обучающихся в отдельные периоды учебного года.

##### **Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура личности**

**Тема 4. Адаптация организма к воздействию факторов внешней среды.** Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как целостная саморазвивающаяся биологическая система.

**Тема 5. Естественнонаучные основы жизнедеятельности человека.** Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.

**Тема 6. Значение двигательной активности человека в укреплении здоровья и повышении работоспособности.** Двигательная активность и её влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

##### **Раздел 3. Основы здорового образа жизни обучающегося**

**Тема 7. Связи физической культуры и здоровья человека.** Здоровье человека как ценность, факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Требования к организации здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самосовершенствование в здоро-

вом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

**Тема 8. Повышение резервов адаптации организма человека.** Физиологические механизмы и закономерности совершенствования функциональных систем организма под воздействием физической нагрузки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

#### **Раздел 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

**Тема 9. Содержание и направленность физического воспитания.** Содержание общей физической подготовки, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Методические принципы физического воспитания. Методика обучения двигательным действиям. Методика развития физических способностей обучающихся. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

**Тема 10. Управление работоспособностью обучающихся.** Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности обучающихся средствами физической культуры и спорта. Формы занятий физическими упражнениями. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

#### **Раздел 5. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физических упражнений**

**Тема 11. Структура и функции спорта.** Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод физической подготовки обучающихся. Спортивная классификация. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

#### **Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма**

**Тема 13. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.** Мотивация самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

**Тема 14. Мониторинг физического развития и подготовленности обучающихся.** Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды контроля на занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Методы оценки уровня здоровья. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Са-

моконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

## Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся

**Тема 15. Значение профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности.** Место ППФП в системе подготовки специалиста. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП обучающихся. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

**Тема 16. Построение программы ППФП с учетом профессиограммы его деятельности.** Производственная физическая культура. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Таблица 3

### Содержание учебной дисциплины (модуля) с указанием видов учебной работы, трудоемкости и видов занятий

№ п/п	Курс	Раздел учебной дисциплины (модуля), темы раздела	Виды учебной работы, включая СРС и трудоемкость (в часах)	
			Прак т.	СР С
1	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	2	8
2		Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура личности	2	6
3		Основы здорового образа жизни обучающихся	2	6
4		Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	8
5		Индивидуальный выбор вида спорта или систем физических упражнений	1	10
6		Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма	1	10
7		Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	1	10
<b>ИТОГО:</b>			<b>10</b>	<b>58</b>

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

**Самостоятельная внеаудиторная работа** обеспечивает подготовку обучающегося к текущим аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям для данной дисциплины учебного плана. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных контрольных работ, тестовых заданий и других форм текущего контроля.

Самостоятельная работа включает следующие виды деятельности:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса, написание реферата (эссе, доклада, научной статьи) по заданной проблеме;
- выполнение домашнего задания к занятию;
- выполнение домашней контрольной работы (решение заданий, выполнение упражнений);
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);
- практикум по учебной дисциплине с использованием программного обеспечения;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к контрольной работе;
- подготовка к аттестации (экзамену).

На кафедре представлены методические указания о правилах оформления и порядке защиты реферата (контрольной работы).

**Таблица 4.**

**Виды самостоятельной работы обучающихся**

№ п/п	Раздел дисциплины	Наименование работ	Трудоемкость (час)
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Подготовка конспекта по темам раздела. Разработка рефератов по темам раздела.	8
2.	Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура личности	Подготовка конспекта по темам раздела. Разработка рефератов по темам раздела.	6
3.	Основы здорового образа жизни	Подготовка конспекта по темам раздела. Разработка рефератов по темам раздела.	6
4.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Подготовка конспекта по темам раздела. Разработка рефератов по темам раздела.	8
5.	Индивидуальный выбор вида спорта или систем физических упражнений	Подготовка конспекта по темам раздела. Разработка рефератов по темам раздела.	10
6.	Основы методики	Подготовка конспекта по темам раздела.	10

	самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма	Разработка рефератов по темам раздела.	
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся (ППФП)	Подготовка конспекта по темам раздела. Разработка рефератов по темам раздела.	10
			<b>58</b>

**\* Примечания:**

**а) Для обучающихся по индивидуальному учебному плану - учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося, в том числе при ускоренном обучении:**

При разработке образовательной программы высшего образования в части рабочей программы дисциплины согласно требованиям действующему законодательству объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимся, который имеет среднее профессиональное или высшее образование, и (или) обучается по образовательной программе высшего образования, и (или) имеет способности и (или) уровень развития, позволяющие освоить образовательную программу в более короткий срок по сравнению со сроком получения высшего образования по образовательной программе, установленным Институтом в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ускоренное обучение такого обучающегося по индивидуальному учебному плану в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации).

**б) Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:**

При разработке адаптированной образовательной программы высшего образования, а для инвалидов - индивидуальной программы реабилитации инвалида **в соответствии с действующим законодательством**, образовательная организация устанавливает конкретное содержание рабочих программ дисциплин и условия организации и проведения конкретных видов учебных занятий, составляющих контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) *(при наличии факта зачисления таких обучающихся с учетом конкретных нозологий)*.

**в) Для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с действующим законодательством в отношении Республики Крым и города федерального значения Севастополя**, объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимися, зачисленными для продолжения обучения **в соответствии с действующим законодательством**, в течение установленного срока освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования с учетом курса, на который они зачис-

лены (указанный срок может быть увеличен не более чем на один год по решению Института, принятому на основании заявления обучающегося).

**г) Для лиц, осваивающих образовательную программу в форме самообразования (если образовательным стандартом допускается получение высшего образования по соответствующей образовательной программе в форме самообразования), а также лиц, обучавшихся по не имеющей государственной аккредитации образовательной программе:**

При разработке образовательной программы высшего образования, в соответствии с действующим законодательством, объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающегося, зачисленного в качестве экстерна для прохождения промежуточной и (или) государственной итоговой аттестации в Институте по соответствующей имеющей государственную аккредитацию образовательной программе в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации.

## **6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) (СМ. ПРИЛОЖЕНИЕ К РПД)**

В соответствии с требованиями действующего Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **38.03.02 Менеджмент** (уровень бакалавриата), для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей программы (текущая и промежуточная аттестация) созданы фонды оценочных средств, включающие типовые задания, контрольные работы, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций. Фонды оценочных средств утверждены первым проректором.

**Фонд оценочных средств** (далее – ФОС) по учебной дисциплине сформирован на ключевых принципах оценивания:

- валидности (объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения);
- надежности (использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений);
- справедливости (разные обучающиеся должны иметь равные возможности добиться успеха);
- своевременности (поддержание развивающей обратной связи);
- эффективности (соответствие результатов деятельности поставленным задачам).

### **Тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного учебного отделения (мужчины)**

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
3	Прыжки в длину с места, см	250	240	230	223	215
4	Подтягивание на перекладине, количество раз	15	12	9	7	5
5	Тест по баскетболу (броски в движении), с	26,0	28,0	30,0	32,0	35,0

**Тесты для оценки физической подготовленности обучающихся  
основного учебного отделения (женщины)**

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
3	Прыжки в длину с места, см	190	180	168	160	150
4	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз	12	10	8	6	5
5	Тест по баскетболу (броски в движении), с	30,0	35,0	40,0	45,0	50,0

**. Тесты для оценки физической подготовленности обучающихся  
специального учебного отделения (мужчины и женщины):**

- сгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (мужчины);
- поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины);
- 

**Примерная тематика рефератов для обучающихся временно освобожденных  
от практических занятий по физической культуре**

- Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
- Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
- Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
- Индивидуальные занятия преподавателя с каждым обучающимся (демонстрация индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой обучающихся).

Объем рефератов - 3-5 машинописных страниц.

**Примерный перечень контрольных вопросов и заданий  
для самостоятельной работы**

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Физическая культура личности.
4. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
7. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
9. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
10. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.
11. Принципы и методы физического воспитания.
12. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
13. Специальная физическая подготовка.

14. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
15. Структура подготовленности спортсмена.
16. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
17. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
18. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
19. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
20. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
21. Особенности ППФП обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.
22. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

#### **Примерный перечень тем рефератов, контрольных работ и эссе**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
4. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.
5. Основы совершенствования физических качеств.
6. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
7. Гигиена самостоятельных занятий.
8. Олимпийские игры и Универсиады.
9. Возможные формы организации тренировки в вузе.
10. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
11. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
12. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

#### **Примерные вопросы для подготовки к зачету**

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Физическая культура личности.
4. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
7. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
9. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
10. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.
11. Принципы и методы физического воспитания.
12. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

13. Специальная физическая подготовка.
14. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
15. Структура подготовленности спортсмена.
16. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
17. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
18. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
19. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
20. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
21. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
22. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
23. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.
25. Основы совершенствования физических качеств.
26. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
27. Гигиена самостоятельных занятий.
28. Олимпийские игры и Универсиады.
29. Возможные формы организации тренировки в вузе.
30. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
31. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
32. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
33. Фитнес - как форма оздоровительной физической культуры и кондиционной тренировки. Развитие гибкости. Физические упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Структура урока. Подбор музыкального сопровождения для выполнения различных упражнений.
34. Методика оценки собственной физической культуры личности обучающегося. Понятие физической культуры личности.
35. Развитие силы и скоростно-силовых качеств с использованием средств спортивных единоборств.
36. Развитие выносливости с использованием средств легкой атлетики (кросс).
37. Развитие координационных способностей с использованием спортивных игр.
38. Соревновательная практика. Участие обучающихся в серии соревнований по бегу, спортивным играм, единоборствам, атлетизму.
39. Совершенствование техники командных игровых видов спорта: овладение мячом при отскоке от щита, вырывание, выбивание и перехваты мяча, способы противодействия броскам в корзину.
40. Средства и формы занятий с элементами профессионально-прикладной физической подготовки. Базовые комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.

## Тематика рефератов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающимися-инвалидами

1. Типы осанки и дефекты осанки. Факторы, вызывающие нарушение осанки. Правильная осанка. Подбор индивидуальных комплексов упражнений для исправления дефектов фигуры и осанки.

2. Различные виды ходьбы, бега, прыжков в сочетании с движениями руками, головой, поворотами, с изменением направления движения. Специальные подготовительные упражнения. Тренировка.

3. Составление и демонстрация нескольких вариантов комплекса упражнений «минуты бодрости» для профилактики утомления.

4. Упражнения на совершенствование функций вестибулярного аппарата (упражнения на месте: разновидности стоек на носках, на пятках, на одной ноге, с движениями руками, на уменьшенной опоре со сменой положения, с ограничением зрительного контроля, упражнения в движении). Корректирующие упражнения на формирование правильной осанки.

5. Методика тренировки оздоровительным бегом. Методика дозирования физической нагрузки при беге. Определение уровня подготовленности для занятий бегом. Составление индивидуальной тренировочной программы занятий оздоровительным бегом.

6. Методика определения объема двигательной активности человека и ее оценка. Двигательная активность - как жизненно-необходимая биологическая потребность человека. Нормы двигательной активности человека. Оздоровительный эффект физических упражнений. Оценка своей повседневной двигательной деятельности.

7. Методические приемы поддержания оптимального веса. Функциональные показатели физического состояния человека (жизненная емкость легких, жизненный показатель, кистевая и стантовая динамометрия). Оценка собственного физического развития.

8. Методика оценки телосложения и конституции человека. Определение конституции человека. Виды и оценка конституции человека. Телосложение, размеры и состав тела.

9. Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной систем. Исследование зависимости частоты сердечных сокращений (ЧСС) от мощности выполняемой работы. Частота дыхания в покое и при физических нагрузках.

10. Методика самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Состояния организма, при которых не рекомендуется заниматься физическими упражнениями. Объективные и субъективные показатели состояния организма. Составление дневника самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

11. Освоение базовых комплексов физических упражнений обучающимися, имеющими заболевания опорного аппарата, сердечно-сосудистой системы, зрения.

12. Методика оказания первой медицинской помощи при занятиях физической культурой и спортом. Общие принципы оказания первой помощи при: повреждениях связочного аппарата, мышц и сухожилий, травмах носа, позвоночника, головы. Остановка кровотечений. Действия при перегреве, тепловом ударе, лихорадке, обмороке и шоке.

13. Методика занятий дыхательной гимнастикой по системе К.Бутейко и А.Стрельниковой. Механизм дыхания при выполнении дыхательных упражнений. Разучивание комплексов физических упражнений дыхательной гимнастики и освоение методики дыхания при их выполнении.

14. Методика и основные формы занятий дыхательной гимнастикой. Освоение комплексов упражнений этих оздоровительных систем (упражнения на расслабление, упражнение на напряжение, «усилие», упражнения «внутренней тренировки»).

15. Составление индивидуальных программ закаливания организма. Физиологические механизмы теплорегуляции организма человека, регуляция кожи на тепловые и хо-

ловые воздействия. Гигиенические принципы закаливания. Составление индивидуальных тренировочных программ закаливания организма.

16. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при физических и умственных нагрузках. Контроль за весом тела.

17. Освоение основных приемов массажа и самомассажа. Массаж как оздоровительное средство. Приемы массажа (самомассажа) и порядок их применения.

18. Освоение базовых комплексов упражнений со сложной координацией движений, на точность воспроизведения заданных двигательных действий, на внимание. Равновесие.

19. Методика составления программ занятий ЛФК в лечебных целях. Составление комплексов физических упражнений, используемых при нарушениях опорно-двигательного аппарата человека.

20. Методика применения массажеров, имплицаторов, амортизаторов, эспандеров в индивидуальных занятиях.

### **Критерии оценивания формирования компетенций (результатов освоения дисциплины)**

Полный фонд тестовых заданий размещен в системе электронного обучения «Moodle» и предназначен для самоконтроля и контроля знаний студентов по дисциплине.

#### **Шкала оценивания:**

Отлично/зачтено	Хорошо/зачтено	Удовлетворительно/зачтено	Не зачтено
85 – 100 баллов	65 - 84,99 баллов	45 - 64,99 баллов	0 – 44,99 баллов

#### **Описание шкалы оценивания**

Оценка **«зачтено»** ставится при:

- правильном, полном и логично построенном ответе;
- умении оперировать специальными терминами;
- умении приводить примеры;
- использовании в ответе дополнительного материала.
- если в полном и логичном ответе имеются негрубые ошибки или неточности; если в полном и логичном ответе делаются не вполне законченные выводы или обобщения.

Ошибки при ответе могут быть отредактированы постановкой дополнительного вопроса или решением ситуационной задачи по теме

**Оценка «не зачтено» ставится:**

- ответ на вопрос с грубыми ошибками;
- отсутствие умения оперировать специальной терминологией;
- не выявлено умения приводить примеры практического использования научных знаний.

**85-100 баллов – оценка «отлично»** выставляется, если обучающийся: владеет знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины; демонстрирует глубину понимания учебного материала с логическим и аргументированным его изложением; владеет основным понятийно-категориальным аппаратом по дисциплине; демонстрирует практические умения и навыки в области исследовательской деятельности.

**65 – 84,99 баллов – оценка «хорошо»** выставляется, если обучающийся: владеет всеми основополагающими знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающимся в области изучаемой дисциплины; показывает достаточную глубину понимания учебного материала, но отмечается недостаточная системность и аргументированность знаний по дисциплине; допускает незначительные неточности в употреблении по-

нятийно-категориального аппарата по дисциплине; демонстрирует практические умения и навыки в области исследовательской деятельности.

**45 – 64,99 баллов – оценка «удовлетворительно»** выставляется, если обучающийся: демонстрирует знания по изучаемой дисциплине, но отсутствует глубокое понимание сущности учебного материала; допускает ошибки в изложении фактических данных по существу материала, представляется неполный их объем; демонстрирует недостаточную системность знаний; проявляет слабое знание понятийно-категориального аппарата по дисциплине; проявляет непрочность практических умений и навыков в области исследовательской деятельности.

**0-44,9 баллов – оценка «неудовлетворительно»** выставляется, если обучающийся: имеет разрозненные, неполные знания по изучаемой дисциплине или знания у него практически отсутствуют, не сформированы практические умения и навыки в области исследовательской деятельности.

В соответствии с требованиями действующего Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **38.03.02 Менеджмент** (уровень бакалавриата), основная профессиональная образовательная программа обеспечена учебно-методической документацией и материалами по всем учебным курсам, дисциплинам (модулям) ОПОП, включая конкретную учебную дисциплину. Содержание конкретной учебной дисциплины (модуля) представлено в сети Интернет и локальной сети образовательного учреждения.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)), содержащей издания по данной учебной дисциплине и сформированной по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы. Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории организации, так и вне ее

Для обучающихся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам.

Оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями осуществляется с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности. Для обучающихся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### ***б) основная литература:***

1. История физической культуры и спорта: учебник. /Мельникова Н. Ю. , Трескин А. В.- М.: Спорт, 2017. - 432 с. //ЭБС «Университетская книга онлайн»

2. Теория и методика физической культуры : избранные лекции: учебное пособие / Минникаева Н. В. , Шабашева С. В., - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. //ЭБС «Университетская книга онлайн»

### ***в) дополнительная литература:***

3. Чинкин,А.С., Назаренко,А.С. Физиология спорта: Учебное пособие.- М.: Спорт, 2016. //ЭБС «Университетская книга онлайн»

4. Кислицын, Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов. Справочное пособие.- М.: РУДН, 2013//ЭБС «Университетская книга онлайн»

5. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте: Учебное пособие.- Издатель: СибГУФК, 2014. //ЭБС «Университетская книга онлайн»

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ – СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ»), НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**а) электронно-библиотечные системы (ЭБС):**

<b>№ п/п</b>	<b>Дисциплина</b>	<b>Ссылка на информационный ресурс</b>	<b>Наименование разработки в электронной форме</b>	<b>Доступность</b>
1.	Физическая культура	<a href="http://www.biblioclub.ru">www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

**б) программное обеспечение:**

- 1) Операционная система Windows .
- 2) Программы пакета MS Office: MS Word, MS Excel, MS Power-Point.

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ, С ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ОБУЧАЮЩИМИСЯ ИНВАЛИДАМИ**

Для проведения занятий практического типа создаются основная и специальная группы. Распределение обучающихся по учебным группам проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и подготовленности, спортивной квалификации и личного желания обучающихся. В основную группу зачисляются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам. В специальную группу зачисляются обучающиеся, имеющие по данным врачебного обследования ослабленное здоровье. Учебные группы специального отделения комплектуются с учетом пола, характера заболевания, функциональной и физической подготовленности обучающихся.

Обучающиеся, освобожденные от занятий практического типа на длительный период, самостоятельно овладевают теоретическим и методическим материалом, получают индивидуальные консультации преподавателя кафедры. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий, готовят рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.

Практический учебный материал для обучающихся разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию физических способностей: силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, координационных способностей, а также их сочетаний.

Обучающиеся, занимающиеся в основной и специальной группах, выполнившие учебную программу получают зачет. Критерием успешности освоения учебного материала для лиц с ограниченными возможностями здоровья является выполнение индивидуальных заданий преподавателя, учитывая особенности в состоянии здоровья обучающегося.

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

### **Информационно-справочная система**

- Biblioclub.ru
- Поисковые системы Google, Yandex и др.

## **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

В соответствии с требованиями действующего Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **38.03.02 Менеджмент** (уровень бакалавриата), Автономная некоммерческая организация высшего образования «Институт менеджмента, экономики и инноваций» (АНО ВО «ИМЭИИ»), реализующая основную профессиональную образовательную программу подготовки, располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, предусмотренных учебным планом по направлению подготовки **38.03.02 Менеджмент**, утвержденным ректором АНО ВО «ИМЭИИ» А.Ф.Голобородовым.

Для реализации бакалаврской программы перечень материально-технического обеспечения дисциплины «**Физическая культура и спорт**» включает в себя:

Учебные аудитории Института, оснащенные демонстрационным оборудованием, а именно: современной аудио- и видеотехникой, видеопроекционным оборудованием с выходом в Интернет; компьютерным мультимедийным оборудованием со специализированным лицензионным пакетом программного обеспечения Microsoft Office: MSOffice: MSWord, MSExcel, MSPower-Point для проведения лекционных и практических занятий предоставляются на основе сетевого партнерства в рамках сотрудничества. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие программе дисциплины в виде иллюстрационного материала, содержащего диаграммы, формулы, графики, статистическую информацию, презентации, подготовленные в программе Microsoft PowerPoint. Лицензионное программное обеспечение ежегодно обновляется.

Материально техническая база АНО ВО «ИМЭИИ», необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» представлена следующим оборудованием и спортивным инвентарём: 25 тренажеров, 2 теннисных стола со специальным инвентарём, мячи, скакалки, гантели, фитболы, резиновые амортизаторы, штанги, весы, маты, коврики, аптечка. Для занятий используется музыкальное оборудование CD-Player, I-Pod/Pad подключение.

Электронная информационно-образовательная среда Института по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень высшего образования – бакалавриат), направленность (профиль): подготовки «Финансовый менеджмент», в течение всего периода обучения в АНО ВО «ИМЭИИ» каждый обучающийся обеспечен:

индивидуальным неограниченным доступом к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах;

фиксации хода образовательного процесса, результатам промежуточной аттестации и результатам освоения программы бакалавриата;

формированию электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;

взаимодействию между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети "Интернет".

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование электронной информационно-образовательной среды должно соответствовать законодательству Российской Федерации.

#### **Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (при наличии)**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Обучение по образовательным программам инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Образовательными организациями высшего образования должны быть созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

При получении высшего образования по образовательным программам обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература