

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Уральский университет – Уральский институт экономики, управления и права»
(АНО ВО УрУ-УИЭУиП)

УТВЕРЖДАЮ:



Проректор по учебной работе

Б.В. Личман

2018 г.

Физическая культура

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Экономики и менеджмента**

Учебный план 38.03.02_Менеджмент.plx

Направление 38.03.02 Менеджмент профиль "Финансовый менеджмент"

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **Очная, заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

Виды контроля в семестрах (о; з):

в том числе:

Зачет (2,6; 1,6)

аудиторные занятия 36

самостоятельная работа 26

часов на контроль 10

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на Неделя	1 (1.2) 3(3.2) очно		1 (1.1) 3(3.2) заочно	
	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
В том числе инт.	18	18	18	18
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	26	26	26	26
Часы на контроль	10	10	10	10
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Кузнецова Александра Николаевна _____

Рецензент(ы):

д.э.н., профессор Набоков Владимир Иннокентьевич _____

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 12.01.2016г. №7)

составлена на основании учебного плана:

Направление 38.03.02 Менеджмент профиль "Финансовый менеджмент"

утвержденного учёным советом вуза от 22.05.2018 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Экономики и менеджмента

Протокол от 26.06. 2018 г. № 5

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой Внуковская Т.Н.

Председатель УМС Личман Б.В.

29.06. 2018 г. № 7

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС
 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры

Экономики и менеджмента

Протокол от 23 07 2019 г. № 5

Зав. Кафедрой Внуковская Т.Н.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС
 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры

Экономики и менеджмента

Протокол от 10 06 2020 г. № 3

Зав. Кафедрой Внуковская Т.Н.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС
 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

Экономики и менеджмента

Протокол от _____ 2021 г. № ____

Зав. Кафедрой Внуковская Т.Н.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС
___ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

Экономики и менеджмента

Протокол от ___ 2022 г. № ___

Зав. Кафедрой Внуковская Т.Н.

Оглавление

<u>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	4
<u>2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</u>	4
<u>3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</u>	5
<u>4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ</u>	6
<u>5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ</u>	6
<u>6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</u>	13
<u>7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</u>	15
<u>8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	33
<u>9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО- ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	34
<u>10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	34
<u>11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ</u>	38
<u>12. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</u>	38

1. Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины специального отделения является содействие формированию у студентов общекультурных компетенций путем овладения специальными знаниями, практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в функциональном состоянии организма, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
 2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
 3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств и свойств личности.
 4. Способствование адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма.
 5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
 6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам
2. условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов труда у будущего специалиста.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент»

В результате изучения базовой части цикла обучающийся должен обладать следующими профессиональными компетенциями:

Б1.Б.14 Физическая культура

<i>Шифр компетенции</i>	<i>Результаты обучения</i>		<i>Уровень формирования компетенции</i>	<i>Этап формирования компетенции</i>
ОК-7 <i>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>знать</i>	<i>средства физкультуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; правила здорового образа жизни</i>	3	1
	<i>уметь</i>	<i>использовать средства физкультуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; поддерживать должный уровень физической формы, необходимой для здорового образа жизни</i>		
	<i>владеть</i>	<i>методами и средствами физкультуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; поддержания здорового образа жизни</i>		

Знать:

- социальное значение физической культуры и спорта; естественнонаучные основы физического воспитания; гигиенические основы физической культуры;
- понятие здорового образа жизни и его составляющие; факторы, определяющие здоровье человека; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний;
- роль и значение физической культуры в системе научной организации труда; содержание производственной физической культуры; факторы, оказывающие негативное воздействие на состояние здоровья специалиста избранного профиля; влияние условий и характера труда специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.

Уметь:

- сформировать посредством физической культуры понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья;
 - интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков.
 - планировать индивидуальные занятия различной целевой направленности;
- применять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности при самостоятельных занятиях;
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для

адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

- выполнять комплексы упражнений производственной гимнастики;
- организовать учебно-воспитательный процесс, направленный на безопасность жизнедеятельности участников образования.

Владеть / быть в состоянии продемонстрировать:

- методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья.
- средствами физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха в целях борьбы с производственным утомлением и профессиональными заболеваниями;
- методикой проведения производственной гимнастики.
- основными положениями организации и проведения оздоровительно-массовой работы, необходимыми будущему руководителю производственного коллектива.

Пороговый уровень:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

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

Владеть: современными технологиями формирования здорового образа жизни, укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

3 Место дисциплины «Физическая культура» в структуре образовательной программы по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент»

Практический курс «Физическая культура» формирует ряд общекультурных и профессиональных компетенций бакалавра: ОК-7

Его прохождение дает студенту возможность в дальнейшем успешно работать в профессиональной сфере, а также подготовить учебно-квалификационную работу (курсовую или дипломную) на высоком уровне.

академическ их часов	18	18	36				4	4	64
Раздел 1	2	2	4				1		8
Раздел 2	2	2	4	0		0	1		8
Раздел 3	2	2	4	0		0	1	1	8
Раздел 4	2	2	4	0		0	1	1	8
Раздел 5	2	2	4	0		0		1	8
Раздел 6	4	4	8	0		0		1	8
Раздел 7	4	4	8	0		0		0	8

Содержание разделов по темам:

Теоретический раздел. Содержание курса лекций способствует пониманию природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умению использовать полученные знания для личного и профессионального развития, самосовершенствования и организации здорового образа жизни. Особое внимание уделяется вопросам влияния физических упражнений на организм человека при различных отклонениях в состоянии здоровья, профилактики заболеваний, вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов:

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры.

Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности.

Социально-биологические основы физической культуры:

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии.

Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма

и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная

3 функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. **Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья:**

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонения в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.

4 *Психофизиологические основы учебной деятельности студента. Средства физической культуры в регулировании работоспособности:*

Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика

работоспособности студентов специальной медицинской группы в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления.

Особенности использования средств оздоровительной гимнастики для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Гигиенические требования к зрительной работе студента. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры.

5 *Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания:*

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при занятиях в специальных медицинских группах. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.

6 *Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями:*

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

7 *Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений:*

	Студенческий спорт. Его организационные особенности. Современные популярные системы физических упражнений. Спортивное и оздоровительное назначение занятий со студентами специальной медицинской группы. Психофизиологическая характеристика оздоровительной аэробики: шейпинга, фитбол-аэробики, танцевальной аэробики, оздоровительной гимнастики. Перспектива развития оздоровительных занятий среди студенческой молодежи имеющей отклонения в состоянии здоровья. <i>Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений:</i>
	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия оздоровительной физкультуры на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Определение цели и задач занятий оздоровительной физкультуры в условиях вуза. Форма организации занятий со студентами специальных медицинских групп в вузе. Планирование учебных занятий оздоровительной направленности в специальных медицинских группах. Основные пути достижения необходимых результатов занимающихся в специальных медицинских группах. Виды и методы контроля над эффективностью учебно-оздоровительных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
8	<i>Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом:</i>
	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами специальной медицинской группы по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов, с учетом их заболевания. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

9 ***Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов:***

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП студентов, отнесенных к специальной медицинской группе.

Практический раздел дисциплины реализуется в ходе учебно-оздоровительных и методико-практических занятий, а также спортивно-массовых соревнований. Учебно-оздоровительные занятия направлены на повышение уровня функциональной подготовленности и развитие физических качеств; освоение и совершенствование

элементов определенных видов спорта, включенных в программу обучения студентов специальных медицинских групп, умение использовать средства физической культуры с учетом конкретного заболевания; подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях; освоение и совершенствование навыков профессионально-прикладной подготовки в соответствии с требованиями конкретной специальности.

Методико-практические занятия предусматривают систематическое ведение студентами дневника самоконтроля; написание контрольной работы по теме связанной с характером заболевания; обучение методики составления комплексов упражнений профилактической и коррекционной направленности; самостоятельное проведение комплекса упражнений и частей урока с учебной группой студентов.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы комплектуются по полу и с учетом уровня функционального состояния студента. Численный состав групп 8-10 человек.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы. Перевод студента в специальное учебное отделение по медицинскому заключению может проводиться в любое время учебного года.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп специального учебного отделения разрабатывается кафедрой с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

В преподавании дисциплины «Физическая культура» используются следующие формы:

- практические и методико-практические занятия, на которых обсуждаются вопросы домашних заданий, доклады, проводятся дискуссии, инструкторская практика, тестирование.
- самостоятельная работа студентов, включающая усвоение теоретического материала, подготовка к практическим и методическим занятиям выполнение творческих заданий, написание рефератов, тезисов, статей, работа с учебно-методическим комплексом, подготовка к текущему контролю знаний к промежуточным аттестациям, к зачету и экзамену;
- тестирование по отдельным темам дисциплины программы;
- НИРС, включающая занятия студентов в студенческом научном кружке, участие в круглых столах, конференциях, олимпиадах;
- консультирование студентов по вопросам учебного материала, написания тезисов, статей, докладов на конференции;
- рейтинг контроля учебной деятельности студентов.

6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура»

Для полного освоения дисциплины и формирования компетенций студент должен в полном объеме выполнять предоставляемые задания. Выполняя задания студент должен использовать учебную и научную литературу. Для освоения дисциплины студентам необходимо руководствоваться «Методическими рекомендациями для обучающихся по освоению ООП», утвержденными Институтом.

В силу особенностей индивидуального режима подготовки каждого студента, представляется, что такое планирование должно осуществляться студентом самостоятельно, с учетом индивидуальных рекомендаций и советов преподавателей дисциплины в соответствии с вопросами и обращениями студентов при встречающихся

сложностях в подготовке и освоении Подготовка к семинарскому или практическому занятию включает 2 этапа: 1-й – организационный;

2-й - закрепление и углубление теоретических знаний.

на первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе, а как следствие - приводит к наиболее плодотворному результату.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию.

В качестве исходного материала, основы для усвоения предмета представляется важным опираться на лекционные материалы.

На основе полученных на лекционных занятиях знаний представляется далее актуальным и полезным ознакомиться с содержанием основной литературы, дополнительной литературы, новых публикаций в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

В ходе самостоятельной работы рекомендуется дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой.

Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы студентов. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения, проследить их логику.

Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у студента, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе.

В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

На основе проделанной работы следует подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на практическое или семинарское занятие, а также составить план-конспект своего выступления и продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью.

Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении необходимой литературы.

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы
Прежде всего, студент должен освоить издания из списка основной литературы к дисциплине.

Кроме того следует использовать следующую научную литературу:

- монографии (научные книги по специальным темам);
- научные статьи журналов;
- статьи в сборниках научных трудов;
- статьи в материалах научных конференций;
- рецензии на опубликованные монографии и научные статьи;
- авторефераты диссертаций;
- аннотации монографий иностранных авторов в реферативных сборниках и пр.

Для поиска литературы следует использовать:

- предметные и систематические каталоги библиотек;

- библиографические указатели;
- реферативные журналы;
- указатели опубликованных в журналах статей и материалов.

Кроме этого, нужно использовать литературу, указываемую авторами научных работ в подстрочных сносках на страницах книг (журналов) или в помещенных в конце книги (статьи) примечаниях, списке литературы, библиографиях.

Для поиска необходимой литературы следует обращаться к библиотечным ресурсам Института, общественных библиотек.

Методические рекомендации по подготовке рефератов

Подготовка рефератов направлена на развитие и закрепление у студентов навыков самостоятельного глубокого, творческого и всестороннего анализа научной, методической и другой литературы по актуальным проблемам дисциплины; на выработку навыков и умений грамотно и убедительно излагать материал, четко формулировать теоретические обобщения, выводы и практические рекомендации.

Готовясь к докладу или реферативному сообщению, студенту необходимо обращаться за методической помощью к преподавателю.

Этапы работы над рефератом

1. По согласованию с преподавателем сформулируйте тему. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию.
2. Подберите и изучите основные источники по теме (как правило, не менее 8-10).
3. Составьте библиографию.
4. Обработайте и систематизируйте информацию.
5. Разработайте план реферата.
6. Напишите реферат.
7. Выступите с результатами исследования в аудитории на практическом занятии, заседании предметного кружка, студенческой научно-практической конференции.

Содержание работы должно отражать:

знание современного состояния проблемы;

обоснование выбранной темы;

использование известных результатов и фактов;

полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;

актуальность поставленной проблемы;

материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее

время.

Не позднее, чем за 2 дня до защиты или выступления реферат представляется на рецензию преподавателю. Оценка выставляется при наличии рецензии и после защиты реферата. Работа представляется в отдельной папке.

Объем реферата – 10-20 страниц текста, оформленного в соответствии с требованиями (объем зависит от выбранной тематики и уточняется преподавателем).

В состав работы входят:

реферат;

рецензия преподавателя на реферат (представляет отдельный документ).

Требования к тексту.

Реферат выполняется на стандартных страницах белой бумаги формата А-4 (верхнее, нижнее поля – 2 см, правое поле – 1,5 см; левое – 3 см).

Текст печатается шрифтом Times New Roman (размер шрифта – 14 кегль).

Заголовки – полужирным шрифтом Times New Roman (размер шрифта – 14 кегль).

Интервал между строками – полуторный.

Текст оформляется на одной стороне листа.

Формулы, схемы, графики вписываются черной пастой (тушью), либо выполняются на компьютере.

Типовая структура реферата.

1. Титульный лист.
 2. План (простой или развернутый с указанием страниц реферата).
 3. Введение.
 4. Основная часть.
 5. Заключение.
 6. Список литературы.
 7. Приложения (карты, схемы, графики, диаграммы, рисунки, фото и т.д.).
- Требования к оформлению разделов реферата.

Титульный лист должен содержать:
название образовательного учреждения;

название дисциплины, в рамках которой проводится исследование;
тему реферата; сведения об авторе; сведения о руководителе;
наименование населенного пункта; год выполнения работы.

Верхнее, нижнее поля – 2 см; правое поле – 1,5 см; левое – 3 см; текст выполняется полужирным шрифтом Times New Roman; размер шрифта – 14 кегль; размер шрифта для обозначения темы реферата 14 кегль.

Введение имеет цель ознакомить читателя с сущностью излагаемого вопроса, с современным состоянием проблемы. В данном разделе должна быть четко сформулирована цель и задачи работы. Ознакомившись с введением, читатель должен ясно представить себе, о чем дальше пойдет речь. Объем введения – не более 1 страницы. Умение кратко и по существу излагать свои мысли – это одно из достоинств автора. Иллюстрации в раздел «Введение» не помещаются.

Основная часть. Следующий после «Введения» раздел должен иметь заглавие, выражающее основное содержание реферата, его суть. Главы основной части реферата должны соответствовать плану реферата (простому или развернутому) и указанным в плане страницам реферата. В этом разделе должен быть подробно представлен материал, полученный в ходе изучения различных источников информации (литературы). Все сокращения в тексте должны быть расшифрованы. Ссылки на авторов цитируемой литературы должны соответствовать номерам, под которыми они идут по списку литературы. Нумерация страниц реферата и приложений производится внизу посередине арабскими цифрами без знака «№». Титульный лист считается первым, но не нумеруется. Страница с планом, таким образом, имеет номер «2».

Заключение. Формулировка его требует краткости и лаконичности. В этом разделе должна содержаться информация о том, насколько удалось достичь поставленной цели, значимость выполненной работы, предложения по практическому использованию результатов, возможное дальнейшее продолжение работы.

Список литературы. Имеются в виду те источники информации, которые имеют прямое отношение к работе и использованы в ней. При этом в самом тексте работы должны быть обозначены номера источников информации, под которыми они находятся в списке литературы, и на которые ссылается автор. Эти номера в тексте работы заключаются в квадратные скобки, рядом через запятую указываются страницы, которые использовались как источник информации, например: [1, С.18]. В списке литературы квадратные скобки не ставятся. Оформляется список использованной литературы со всеми выходными данными. Он оформляется по алфавиту и имеет сквозную нумерацию арабскими цифрами.

Приложения (карты, схемы, графики, диаграммы, рисунки, фото и т.д.). Для иллюстраций могут быть отведены отдельные страницы. В этом случае они (иллюстрации) оформляются как приложение и выполняются на отдельных страницах. Нумерация приложений производится в правом верхнем углу арабскими цифрами без знака «№».

Рецензия преподавателя на реферат.

Рецензия может содержать информацию руководителя об актуальности данной работы, изученной литературе, проведенной работе учащегося при подготовке реферата, периоде работы, результате работы и его значимости, качествах, проявленных автором реферата. Рецензия подписывается преподавателем.

Требования к защите реферата.

Реферат допускается к защите только с рецензией преподавателя.

Защита продолжается в течение 5-10 минут по плану:

актуальность темы, обоснование выбора темы;

краткая характеристика изученной литературы и краткое содержание реферата;
выводы по теме реферата с изложением своей точки зрения.

Автору реферата по окончании представления реферата преподавателем и студентами могут быть заданы вопросы по теме реферата.

Методические рекомендации по работе при использовании интерактивных методов обучения

Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Деловые игры в профессиональном обучении воспроизводят действия участников, стремящихся найти оптимальные пути решения производственных, социально-экономических педагогических, управленческих и других проблем.

Началу деловой игры предшествует изложение проблемной ситуации, формирование цели и задач игры, организация команд и определение их заданий, уточнение роли каждого из участников. Взаимодействие участников игры определяется правилами, отражающими фактическое положение дел в соответствующей области деятельности. Подведение итогов и анализ оптимальных решений завершают деловую игру.

Проведение деловой игры, как правило, состоит из следующих частей:

инструктаж преподавателя о проведении игры (цель, содержание, конечный результат, формирование игровых коллективов и распределение ролей);

изучение студентами документации (сценарий, правила, поэтапные задания), распределение ролей внутри подгруппы;

собственно игра (изучение ситуации, обсуждение, принятие решения, оформление);

публичная защита предлагаемых решений;

определение победителей игры;

подведение итогов и анализ игры преподавателем.

Каждый субъект деловой игры (студент или условная группа студентов) должен действовать в соответствии с правилами, изложенными преподавателем. При помощи преподавателя студенты должны определить основную проблему и разработать варианты решения проблемы.

Во время такой подготовки преподаватель играет роль координатора, основная часть работы проводится студентами самостоятельно. Предполагается групповая подготовка к игре. Уровень группового компонента определяется в зависимости от условий игры: общие условия обсуждаются всей учебной группой, частные вопросы обсуждаются игровой группой (коллективным субъектом игры). Личностные вопросы (задание, распространяющееся на конкретного студента) определяются им самостоятельно с учетом обще-групповых и частно-групповых договоренностей.

Необходима договоренность о терминах. Студентам следует прийти к соглашению об использовании терминов в одном значении. Возможно, что выполняя этот шаг подготовки, студентам необходимо будет вспомнить специальную терминологию или расширить круг специального словарного запаса.

Предполагается, что уровень знаний, умений и навыков студента должен позволять ему выполнить задание в рамках деловой игры или самостоятельно научиться необходимым действиям.

При проведении деловой игры проводится предварительная подготовка - разработка проектов, презентаций, подготовка документации или расчетов и пр. Во время подготовки к деловой игре студент должен составить письменный конспект своего выступления. К выполнению задания студент должен относиться творчески.

Во время проведения групповой игры каждый студент должен выполнять действия, отведенные ему сценарием (заданием), вести себя активно. Вмешиваться в действия иных участников игры не допускается, что не исключает возможности взаимодействия, предусмотренного заданием.

Методические рекомендации по решению ситуативных задач

В первую очередь следует внимательно ознакомиться с условиями задачи, затем необходимо определить основные вопросы задачи. Определив основные вопросы, студентам следует обозначить пути решения вопросов и приступить к решению задачи. В процессе решения задачи следует использовать конспекты лекций и специальную литературу. Ответ должен быть обоснованным, отражать личную позицию студента. В

случае необходимости решение должно быть подтверждено нормативным обоснованием или математическими расчетами.

Методические рекомендации по решению тестовых заданий

Сначала следует ознакомиться с объемом задания и сопоставить его с отведенным для решения теста временем. В случае, если решение вопроса теста вызывает затруднение, следует приступить к решению следующего тестового задания, а затем, после прохождения всего задания вернуться к вопросу, который вызвал затруднения.

Заполнять ответный лист следует постепенно, по мере решения теста, во избежание ситуации, когда тест будет решен, но не заполнен. Заполнять ответный лист необходимо аккуратно, избегая помарок и исправлений.

Количество правильных ответов закрытого теста в каждом задании может различаться. Студентам рекомендуется руководствоваться пояснениями преподавателя и формулировками тестовых вопросов.

Методические рекомендации по составлению схем и заполнению таблиц

Заполнение таблиц и составление схем может быть основано на предоставленных преподавателем образцах или осуществляется по обозначенным критериям.

В зависимости от содержания задания источники информации, помещаемой в схему или таблицу могут быть различными: информация может содержаться в самом задании или ее получение предполагается из внешних источников (учебная литература, нормативно-правовые акты, статистические данные и пр.)

Заполнение схем и таблиц преследует цель обобщения и систематизации знаний и предполагает тезисное заполнение. В соответствии с указаниями преподавателя, таблица или схема может содержать в себе отметки, отражающие особенности конкретного элемента таблицы или схемы.

Методические рекомендации по составлению проектов документов

Первым этапом создания проекта документа является определение его вида. Необходимо ознакомиться с содержанием задания, выявить условия, которые будут внесены в документ. При отсутствии в содержании задания всех необходимых условий документа необходимо смоделировать недостающие условия самостоятельно.

При составлении документа необходимо использовать деловой стиль речи, соответствующий ситуации, описанной в задании.

Объем документа зависит его вида и определяется преподавателем. Методические рекомендации по подготовке и участию в групповой консультации Разъяснение является основным содержанием данной формы занятий, наиболее

сложных вопросов изучаемого программного материала. Цель – максимальное приближение обучения к практическим интересам с учетом имеющейся информации и является результативным материалом закрепления знаний.

Групповая консультация проводится в следующих случаях:

когда необходимо подробно рассмотреть практические вопросы, которые были недостаточно освещены или совсем не освещены в процессе лекции или практического занятия;

с целью оказания помощи в самостоятельной работе (написание рефератов, выполнение курсовых работ, сдача экзаменов, подготовка конференций);

если обучающиеся самостоятельно изучают нормативный, справочный материал, инструкции, положения.

Проведение групповой консультации предполагает наличие у студентов заранее подготовленных вопросов. Список вопросов формируется в процессе изучения дисциплины. Желательно конспектирование вопросов, задаваемых другими студентами группы и ответов на них (выводов).

Методические рекомендации по работе студентов в системе дистанционного обучения

Система дистанционного обучения находится по адресу do.urep.ru

Так же в нее можно попасть через сайт Института, находящегося по адресу uher.ru, ссылка находится в правой нижней части сайта и называется «Новая версия СДО».

Данный сайт специально разработан для облегчения дистанционного обучения, дает возможность удобно и оперативно контролировать процесс обучения.

В первую очередь следует создать аккаунт. Для этого необходимо указать логин (имя для входа) и пароль, а также фамилию, имя, отчество, город и адрес электронной почты. На указанный адрес электронной почты будут приходить все уведомления, а также письма при восстановлении пароля. Именно к этому контактному лицу будут обращаться сотрудники Института при общении.

Следующим шагом при регистрации является указание на город обучения, направление подготовки (специальность), форму обучения и год поступления. Для продолжения процедуры регистрации необходимо нажать кнопку «Сохранить». На адрес электронной почты, указанный при регистрации, будет отправлено письмо с просьбой о подтверждении регистрации. Письмо содержит ссылку на страницу, где пользователь может подтвердить учетную запись.

Дальнейшая работа с системой предполагает использование логина и пароля.

Для перехода к нужному учебному курсу используйте выпадающее меню «Мои курсы». Каждый курс образовательной системы имеет блочную структуру: в левой части страницы расположены блоки управления и навигации, справа от блоков – разделы (темы) курса.

Основное содержание курса расположено в разделах, которые организованы по тематическому принципу.

Доступ к ресурсам и элементам курса также может осуществляться через блок «Элементы курса».

Дистанционный курс – это набор тематических (или календарных) разделов, в которых размещены ресурсы и активные элементы курса.

Ресурсы – это статичные материалы курса. Ими могут быть: файлы с текстами лекций, различного рода изображения (карты, иллюстрации, схемы, диаграммы), веб-страницы, аудио и видео-файлы, анимационные ролики, ссылки на ресурсы Интернет и пр.

Работать с ресурсами достаточно просто – их необходимо освоить в сроки, установленные преподавателем – либо прочитать с экрана, либо сохранить их на свой локальный компьютер для дальнейшего ознакомления. Их также можно распечатать и работать с копией на бумажном носителе.

Система позволяет изучать материалы курса в любом порядке, но следует придерживаться заданной преподавателем последовательности, т.к. изучение некоторых материалов предполагает знание уже пройденных.

Активные элементы курса – это интерактивные средства, с помощью которых преподаватель либо проверяет уровень знаний студентов, либо вовлекает их во взаимодействие как друг с другом, так и с собой. К активным элементам курса относятся: форумы, задания, тесты и пр.

Активные элементы могут предполагать как одностороннюю активность участников курса, так и обоюдную: между студентом и преподавателем.

Активные элементы требуют коммуникационной активности студента, как правило, в режиме он-лайн.

Студентам следует обращать внимание на все задания курса.

Общение с другими участниками курса

Признак хорошего тона - размещение в личной карточке пользователя своей фотографии, что делает общение между участниками курса более открытым и личностным.

К сожалению, большинство Интернет-форумов не отличается высоким стилем общения между участниками. Институт стремится сохранить формат общения, общепринятый в среде профессорско-преподавательского состава. Поэтому будьте, пожалуйста, вежливы при общении в форумах и чатах, при обмене сообщениями. Старайтесь избегать грамматических ошибок и не используйте жаргонные выражения.

Общение с преподавателем и студентами. Вы можете обращаться к преподавателям курса по всем возникающим у Вас в ходе обучения вопросам. Это можно сделать несколькими способами:

- Написать в форум курса.
- Воспользоваться функцией «Обмен сообщениями».

Работа с ресурсами

Скачивание файлов. В некоторых случаях может быть удобнее или целесообразнее не просматривать, а скачать с сайта материалы курса.

Для этого можно пользоваться стандартными средствами любого браузера (правая кнопка мыши – Сохранить ссылку как.... Или в меню браузера – Файл – Сохранить как...).

Загрузка файлов. Некоторые элементы курса могут требовать от слушателя загрузки своих материалов на сервер.

Ряд элементов курса, например, «Задание», предусматривает прикрепление ответов студентов в виде файлов непосредственно в элементе курса. Для этого в интерфейсе элемента «Задание» предусмотрено соответствующее окно для загрузки файла.

В системе есть ограничение на размер загружаемого файла! Большие файлы следует архивировать (формат – zip).

Используемые форматы. Преподаватели могут использовать в образовательном процессе самые разнообразные форматы файлов– от простых текстовых до видео- и аудиофайлов. Большинство таких файлов может быть открыто средствами самой образовательной системы, но некоторые форматы требуют специального программного обеспечения.

Одним из самых распространенных форматов такого типа является формат pdf. Для открытия файлов pdf используются общедоступные программы: Adobe Acrobat Reader, Foxit Reader. Файлы форматов MSOffice (Word, Excel, PowerPoint) и пр.

открываются соответствующим приложением.

Работа с форумом

Традиционно форум является удобным средством общения студентов и преподавателей, дополняя и "оживляя" процесс дистанционного образования. Форумы Moodle имеют простой и интуитивно понятный интерфейс.

В форуме есть ряд пользовательских настроек: можно подписаться на него и, таким образом, получать все его сообщения; следить за новыми сообщениями; осуществлять поиск по сообщениям форума; изменять формат вывода сообщений (группировать сообщения в зависимости от даты, сворачивать сообщения и т.д.).

В форуме используется встроенный редактор, который позволяет форматировать текст Вашего сообщения, вставлять картинки и таблицы.

В новостном форуме курса, как правило, публикуются наиболее важные сообщения и объявления преподавателей. Обращайте внимание на сообщения новостного форума.

Журнал оценок студента

Оценки за выполненные задания доступны студенту непосредственно в курсе в разделе «Оценки» блока «Управление курсом». Каждому студенту в этом журнале доступны только его собственные оценки.

Работа с тестами

Для прохождения теста выберите нужный тест среди элементов курса. Если курс содержит большое количество элементов, то для просмотра всех тестов курса и выбора нужного выберите «Тесты» в блоке «Элементы курса»

В Moodle имеется гибкая система настройки тестов, которую каждый преподаватель использует в соответствии со своими специфическими задачами.

Студенту может быть предложено выполнение тестов на время, с ограниченным числом попыток, со случайным набором вопросов и т.д. Конкретное решение зависит от преподавателя курса.

Выбрав нужный тест среди элементов курса, обратите внимание на его условия – количество возможных попыток, метод оценивания, ограничения по времени.

Для того, чтобы приступить к прохождению теста, необходимо нажать кнопку «Начать тестирование».

Если тест имеет ограничение по времени, то при прохождении теста оставшееся время будет отображаться в блоке «Навигация по тесту»

После ответа на все вопросы теста студент увидит таблицу «Результат попытки». Необходимо проверять, на все ли вопросы даны ответы (при ответе на вопрос в столбце состояние будет написано «ответ сохранен»). При необходимости следует вернуться к пропущенным заданиям и ответить на них.

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура»

Для полного освоения дисциплины и формирования общекультурных и профессиональных компетенций обучающийся должен в полном объеме выполнять предоставляемые задания. Выполняя задания студент должен использовать учебную и научную литературу, анализировать нормативно-правовые акты. Решение задач должно содержать экономическое обоснование.

Дисциплина Физическая культура участвует в формировании компетенций на третий (базовый) уровень.

Паспорт фонда оценочных средств

<i>Шифр компетенции</i>	<i>Результаты обучения</i>		<i>Оценочные средства текущего контроля</i>	<i>Оценочные средства промежуточного контроля</i>
<i>ОК – 7</i> <i>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности</i>	<i>знать</i>	– особенности индивидуального здоровья, физического развития, возможности их коррекции посредством занятий физическими упражнениями – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности	Тест 1	Тест 2

		<i>жизни</i>		
	<i>уметь</i>	– выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Тест 1	Тест 2

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования

<i>Шифр компетенции</i>	<i>Результаты обучения</i>		<i>Этап формирования компетенции</i>	<i>Уровень формирования компетенции</i>
<i>ОК – 7</i> <i>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности</i>	<i>знать</i>	– особенности индивидуального здоровья, физического развития, возможности их коррекции посредством занятий физическими упражнениями – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	1	3
	<i>уметь</i>	– выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности		

Описание показателей, критериев оценивания результатов обучения, шкал оценивания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности

Критерии оценивания студентов очной формы обучения

<i>№.</i>	<i>Формы контроля (процедуры)</i>	<i>Критерии оценивания</i>	<i>Количество баллов</i>
1.	Тесты для контроля	Количество вопросов – 25. По 4 балла за каждый правильный ответ	100
		Общее количество баллов	100

Аттестация студента по дисциплине Физическая культура и спорт осуществляется с использованием балльно-рейтинговой системы. Оценка выставляется в соответствии со значениями:

- оценка «зачтено» от 50 баллов и выше.

Критерии оценивания студентов заочной формы обучения

№.	Формы контроля (процедуры)	Критерии оценивания	Зачёт
1.	Дневник самоконтроля	Заполнение дневника самоконтроля ежедневно в течение месяца	Зачтено
2.	Комплекс упражнений для индивидуальных самостоятельных занятий	Комплекс упражнений для индивидуальных самостоятельных занятий	

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Тесты для текущей аттестации студентов очной формы обучения по дисциплине «Физическая культура»

Тесты содержат основные понятия физической культуры, средства физической культуры, развития физических качеств. Вопросы сохранения и укрепления здоровья, влияния на здоровье двигательной активности. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.

Тест №.1:

1. Основным средством физического воспитания является:
2. Что не включают в УГГ?
3. Максимальное потребление кислорода (МПК) это:
4. Тест Купера определяет физические качества:
5. Рациональным считается прием пищи:
6. Основные функции воды в питании человека:
7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
8. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:
9. Какие три задачи решаются в процессе физического воспитания:
10. Утренняя гимнастика относится к:
11. Каковы причины нарушения осанки?
12. Самый быстрый способ плавания:
13. Длина дорожки в бассейне на Олимпийских играх:
14. Александр Попов олимпийский чемпион в:
15. Скалолазание. Какая высота у «эталонной» трассы на скорость:
16. Скалолазание. Где используется автоматическая страховка:
17. Бадминтон. Попадание волана в линию:
18. Настольный теннис. В какой стране появилась игра:
19. Бадминтон. Ширина разметки площадки:
20. Настольный теннис. Высота стола для игры:
21. Бадминтон. При счёте 1:2 подача выполняется:
22. Стрельба из пневматической винтовки. Какое количество пробных выстрелов определяется упражнением по стрельбе в комплексе ГТО?

23. Стрельба из пневматической винтовки. Какое количество очков необходимо набрать, чтобы выполнить норматив ГТО на «золотой значок»?
24. Баскетбол. Сколько шагов максимально допускается игроку с мячом, прекратившему ведение, при атаке на кольцо?
25. Бокс. Что такое «Сайд-степ»?
26. Бокс. Какой удар называют «Джеб»?
27. Бокс. Боксерская капа защищает:
28. Какие физические качества развивает «Аэробика»?

Тесты для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»

Тесты содержат вопросы, связанные с теорией и методикой физической культуры и спорта, затрагивают основные понятия, цели, задачи, принципы физической культуры и спорта. Также рассматриваются теоретические и методические особенности избранных видов спорта. Олимпийское движение.

Тест №.2:

1. Физическая культура это:
2. К объективным показателям самоконтроля относится:
3. Переутомление это:
4. Жизненная емкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях:
5. Циклический вид спорта:
6. Физическое воспитание это:
7. К активному отдыху относится:
8. Гибкость это:
9. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры:
10. Девиз Олимпийских игр:
11. Восстановление ЧСС до исходного уровня после физической нагрузки у студента, происходит через:
12. Оптимальная величина пульса при занятиях физическими упражнениями для начинающих в возрасте 20 лет:
13. Ловкость это:
14. К циклическим видам спорта не относятся:
15. Средствами физического воспитания являются:
16. Здоровый образ жизни (определение ВОЗ) это:
17. Количество игроков одной команды в баскетболе на площадке:
18. Выносливость это:
19. Быстрота это:
20. Настольный теннис. Сколько подач подаёт каждый игрок до перехода подачи сопернику:
21. В какой стране впервые появилось спортивное скалолазание:
22. Процесс направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни, это:
23. Физическая культура ориентирована на совершенствование:
24. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
25. Первой ступенью закаливания организма является закаливание:

Дневник самоконтроля для студентов очно-заочной формы обучения по дисциплине «Физическая культура»

Ф.И.О. _____, возраст _____,
учебная группа _____

Показатели	Числа месяца								
	1	2	3	4	5	6	7	...	31
Пульс (ЧСС утром лежа)									
Проба Штанге									
Проба Генчи									
Пульс (вечером)									
Вес до тренировки и после тренировки									
Самочувствие									
Жалобы									
Сон									
Аппетит									
Желание заниматься									

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. <http://www.iprbookshop.ru/75608>
2. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>
3. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. <http://www.iprbookshop.ru/75150>
4. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Н.Е. Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБВ), 2015. — 306 с. <http://www.iprbookshop.ru/61053>
5. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.С. Эммерт [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. <http://www.iprbookshop.ru/78446>

6. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с.<http://www.iprbookshop.ru/49867>

Дополнительная литература:

1. Ахметов А.М. Методическое руководство по организации курса физической культуры со студентами с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А.М. Ахметов. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2014. — 91 с.<http://www.iprbookshop.ru/29879>

2. Германов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту [Электронный ресурс] : ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов / Г.Н. Германов, М.Е. Злобина, П.А. Хомяк. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 365 с.<http://www.iprbookshop.ru/27256>

3. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Н. Зуев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российская таможенная академия, 2016. — 132 с.<http://www.iprbookshop.ru/69779>

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Административно-управленческий портал - <http://www.aup.ru/>

Корпоративный менеджмент - <http://www.cfin.ru>

Новый менеджмент (эл. журнал) - <http://www.new-management.info/>

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Алгоритм работы студентов для качественного усвоения учебной дисциплины включает в себя следующие составляющие:

- 1) посещение и конспектирование лекций с вынесением на поля вопросов, вызвавших дополнительный интерес для обсуждения их на семинарских занятиях;
- 2) изучение рабочей программы дисциплины «Психология труда», в том числе вопросов оценивания работы по дисциплине по предлагаемым в программе критериям. Это позволит правильно сориентироваться в системе требований, предъявляемых к студенту со стороны преподавателя;
- 3) обязательная подготовка к семинарским занятиям по примерным вопросам, а также подготовка ответов на дополнительные вопросы, возникшие на лекциях или семинарских занятиях в процессе изучения дисциплины;

- 4) изучение дополнительной литературы и интернет источников по дисциплине, подбор материалов для написания реферата с учетом всех требований к данным видам работы;
- 5) выполнение всех видов самостоятельной аудиторной и внеаудиторной работы в соответствии с требованиями преподавателя (все виды оцениваемых в баллах работ представлены в программе);

своевременная и качественная подготовка к занятиям, выполнение самостоятельной работы, постепенная и системная работа над рефератом.

11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Офисное программное обеспечение:

- Пакет MicrosoftOffice

Информационные справочные системы:

- Справочная правовая система Консультант плюс

12. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской работы обучающихся, и включающей:

Специальные помещения, укомплектованные специализированной мебелью, и представляющие собой:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, оборудованные мультимедийными средствами обучения;