

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНТРАНС РОССИИ)
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА
(РОСАВИАЦИЯ)
ФГБОУ ВО «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ»
(ФГБОУ ВО СПбГУ ГА)

УТВЕРЖДАЮ



Первый проректор – проректор
по учебной работе

Н.Н. Сухих

2017 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки
38.03.02 Менеджмент

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Санкт-Петербург
2017

1. Цели освоения дисциплины

Целями изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются: физическое воспитание обучающихся для поддержания должного уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности; для решения стратегических и оперативных управленческих задач, а также для организации спортивно-массовой работы в коллективе на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формировать грамотное и устойчивое мировоззрение о физической культуре как о части общей культуры общества, понимание социальной значимости физической культуры, ее роли в гармоничном развитии личности и обеспечении эффективной профессиональной деятельности;
- сформировать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре;
- выработать знания социально-биологических и педагогических основ физической культуры и спорта, установки на здоровый образ жизни;
- сформировать у обучающихся способность направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия;
- выработать привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- способствовать поддержанию необходимого уровня физической и спортивной подготовленности, выбору приоритетных видов спорта (систем физических упражнений) по личному предпочтению, а также выработке устойчивой мотивации и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Дисциплина обеспечивает подготовку выпускника к организационно-управленческому, информационно-аналитическому, предпринимательскому видам профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» представляет собой дисциплину, относящуюся к базовой части блока дисциплин учебного плана прикладного бакалавриата по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент».

Дисциплина «Физическая культура и спорт» базируется на результатах обучения, полученных при изучении дисциплин: «Адаптивная физическая культура», «Общефизическая и специальная физическая подготовка», «Спортивная подготовка».

Дисциплина является обеспечивающей для подготовки к процедуре

защиты и защиты выпускной квалификационной работы.

Дисциплина изучается в 5 семестре.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций.

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7).	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;- методику самостоятельной физической и спортивной тренировки;- способы контроля и оценки физического состояния организма человека;- требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке;- основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки, оздоровительной и восстановительной гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;- выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации;- выполнять нормативы ВФСК ГТО, соответствующие своему возрасту;- выполнять упражнения, приемы и действия из различных разделов (видов спорта) программы обучения <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- навыками применения средств и методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
	деятельности
Владение навыками использования основных теорий мотивации, лидерства и власти для решения стратегических и оперативных управленческих задач, а также для организации групповой работы на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды, умение проводить аудит человеческих ресурсов и осуществлять диагностику организационной культуры (ПК-1).	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний, способы контроля и оценки физического состояния организма человека для решения стратегических и оперативных управленческих задач, а также для организации спортивно-массовой работы в коллективе на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды, умения проводить аудит человеческих ресурсов и осуществлять диагностику организационной культуры <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять контроль и оценку физического состояния организма человека для решения стратегических и оперативных управленческих задач <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками применения средств и методов физического воспитания для решения стратегических и оперативных управленческих задач

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа.

Наименование	Всего часов	Семестр
		5
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа:	28	28
лекции		
практические занятия	28	28
семинары		
лабораторные работы		
курсовой проект (работа)		
Самостоятельная работа студента	26	26
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	18	18

5. Содержание дисциплины

5.1 Соотнесения тем дисциплины и формируемых компетенций

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции		Образовательные технологии	Оценочные средства
		ОК-7	ПК-1		
Тема 1. Легкая атлетика	26	+	+	ПЗ, КВ, РПЗ, СРС	КН
Тема 2. Комплексные занятия	28	+	+	ПЗ, КВ, РПЗ, СРС	КН
Всего по дисциплине	54				
Промежуточная аттестация	18				Зоц
Итого по дисциплине	72				

Сокращения в разделе «Образовательные технологии»: ВК – входной контроль, ПЗ – практическое занятие, КВ – коллективное взаимодействие, РПЗ – решение практических задач, СРС – самостоятельная работа студента; в разделе «Оценочные средства»: КН – контрольный норматив, Зоц – зачет с оценкой.

5.2 Темы дисциплины и виды занятий

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
5 семестр							
Тема 1. Легкая атлетика	-	10	-	-	16	-	26
Тема 2. Комплексные занятия	-	18	-	-	10	-	28
Всего по дисциплине		28			26		54

5.3 Содержание дисциплины

Содержанием дисциплины «Физическая культура и спорт» в Университете являются: специальные знания, физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие студентов.

Физкультурное образование по дисциплине «Физическая культура и спорт» в Университете осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия, которые являются основной формой проведения и предусмотрены в расписании занятий;
- занятия в спортивных секциях Университета;
- самостоятельные занятия физической культурой, спортом и туризмом;

- массовые физкультурные и спортивные мероприятия во внеучебное время (спортивные праздники, массовые кроссы, спартакиады, соревнования по видам спорта).

Учебные занятия проводятся в виде практических, в содержание которых включаются упражнения, приемы и действия, не требующие длительного разучивания, а также программные упражнения из ранее изученного учебного материала. Задачей практических занятий является закрепление ранее изученного материала в новых условиях (в сочетании с другими приемами и действиями).

Занятия направлены на формирование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, способствующих эффективному применению методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности.

Тема 1. Легкая атлетика

Совершенствование навыков бега на ровной и пересеченной местности, развитие выносливости, быстроты, ловкости. Техника бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Обучение технике бега на 60 метров, 100 метров, челночного бега 10 x 10 метров. Обучение технике прыжка в длину с места. Тренировка в беге на 1, 3, 5 км. Кроссовая подготовка. В содержание занятий включаются: бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки, стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания, ускоренное передвижение с преодолением препятствий, легкоатлетические эстафеты.

Тема 2. Комплексные занятия

Занятия направлены на развитие координационных и скоростных способностей; формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения, совершенствование навыков использования силовых и кардио-тренажеров, освоение основных методик развития силы, координационных способностей и ловкости, ознакомление с мерами безопасности на занятиях. В содержание занятий включаются: беговая подготовка (бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки), общефизические и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; комплексы вольных упражнений; стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания); упражнения в парах; силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднятие гири); спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопрелетных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем ног, подь-

ем переворотом из виса на перекладине), выполнение координационных упражнений на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера; с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувырки, вращения.

5.4 Практические занятия

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо-емкость (часы)
1	Практическое занятие 1. Совершенствование техники бега на средние дистанции; прыжка в длину с места. Тренировка в беге на средние дистанции. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	2
1	Практическое занятие 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции; прыжка в длину с места. Тренировка прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка.	2
1	Практическое занятие 3. Совершенствование техники челночного бега; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тренировка в беге на средние дистанции.	2
1	Практическое занятие 4. Обучение технике бега на короткие дистанции; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тренировка в беге на средние дистанции.	2
1	Практическое занятие 5. Обучение технике бега на короткие дистанции; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тренировка в беге на средние дистанции.	2
2	Практическое занятие 6. Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.	2
2	Практическое занятие 7. Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.	2

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо-емкость (часы)
2	Практическое занятие 8. Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.	2
2	Практическое занятие 9. Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.	2
2	Практическое занятие 10. Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.	2
2	Практическое занятие 11. Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.	2
2	Практическое занятие 12. Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.	2
2	Практическое занятие 13. Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.	2
2	Практическое занятие 14. Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.	2

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (часы)
	физических упражнений.	
Итого по дисциплине		28

5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

5.6 Самостоятельная работа

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)
1	Подготовка к сдаче контрольных нормативов [1 – 8]	16
2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов [1 – 8]	10
Итого по дисциплине		26

5.7 Курсовые работы

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Письменский, И. А. **Физическая культура:** учебник для академического бакалавриата [Электронный ресурс] / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2015. — 493 с. — (Серия: Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-9916-5470-8. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/F62EC0D6-B305-4B68-A31C-F9CAAF4CAD28, свободный, (дата обращения: 10.01.2016).

2. **Физическая культура:** учебник и практикум для прикладного бакалавриата [Электронный ресурс] / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2014. — 424 с. — (Серия: Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-9916-3778-7. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/2C3FF524-D6F7-4368-8B2F-002DE9962699, свободный, (дата обращения: 10.01.2016).

б) дополнительная литература:

3. Капилевич, Л. В. **Физиология человека. Спорт:** учеб. пособие для прикладного бакалавриата [Электронный ресурс] / Л. В. Капилевич. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 141 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-9916-6534-6. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/2C3FF524-D6F7-4368-8B2F-002DE9962699

online.ru/book/5C4075AF-1E8F-4CD1-88D6-9AC6795DDA26, свободный, (дата обращения: 10.01.2016).

в) перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

4. **ВФСК ГТО** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>, свободный, (дата обращения: 10.01.2016).

г) программное обеспечение (лицензионное), базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

5. **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный, (дата обращения: 10.01.2016).

6. **Электронно-библиотечная система «Юрайт»**. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>, свободный (дата обращения: 10.01.2016).

7. **Справочная система Консультант Плюс** / [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.consultant.ru/online>, свободный, (дата обращения: 10.01.2016).

8. **Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU»**. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>, свободный, (дата обращения: 10.01.2016).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Стадион с замкнутой беговой дорожкой 400 метров и футбольным полем, дистанции бега на 100 метров, многопролетные гимнастические снаряды (перекладины, брусья), спортивный зал (баскетбол, фут-зал) № 1 и спортивный зал (волейбол) № 2 с раздевалками и душевыми комнатами, тренажерный зал, методический кабинет.

8. Образовательные и информационные технологии

При реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» используются практические занятия и самостоятельная работа студента как виды учебной работы, наиболее полно отражающие специфику дисциплины, использующихся в активных (решение практических задач) и интерактивных (коллективное взаимодействие) формах проведения занятий. Использование активных и интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести оперативную коррекцию физического развития.

Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей и задач физкультурного саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации. Практические занятия по дисциплине проводятся в соответствии с учебно-тематическим

планом в составе отдельных учебных групп. Цель практических занятий – обеспечить планомерный методически грамотный учебно-тренировочный процесс по формированию и совершенствованию физического развития обучающихся и, в результате самостоятельного изучения соответствующих разделов рекомендуемой литературы, приобретение практических навыков использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения. Самостоятельная работа является специфическим педагогическим средством организации и управления самостоятельной деятельностью обучающихся в учебном процессе. Самостоятельная работа может быть представлена как средство организации самообразования и воспитания самостоятельности как личностного качества. Как явление самовоспитания и самообразования самостоятельная работа обучающихся обеспечивается комплексом профессиональных умений обучающихся, в частности умением осуществлять планирование деятельности, искать ответ на непонятное, неясное, рационально организовывать свое рабочее место и время. Самостоятельная работа приводит студента к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него навыков и умений физкультурной деятельности.

9. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Текущий контроль успеваемости обучающихся включает контрольные нормативы по физической подготовленности.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в форме зачета с оценкой в 5 семестре с оцениванием физической и теоретической подготовленности.

Оценочные средства включают: контрольные нормативы для проведения входного контроля по физической подготовленности, тесты, контрольные нормативы по физической подготовленности для проведения зачета с оценкой.

Тестирование проводится, как правило, в течение 10 минут по темам в соответствии с данной программой и предназначено для проверки обучающихся на предмет освоения программного материала.

Физическая подготовленность обучающихся оценивается по результатам выполнения упражнений, характеризующих развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и силы).

К зачету допускаются обучающиеся, полностью выполнившие практический раздел учебной программы, т. е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. Контрольные упражнения и нормативы по физической подготовленности обучающихся могут выполняться в условиях спортивных соревнований. Сроки и порядок выполнения контрольных требований, упражнений и нормативов определяются

учебной частью университета совместно с кафедрой физической и психофизиологической подготовки на весь учебный год и доводятся до сведения обучающихся. К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

9.1 Балльно-рейтинговая система (БРС) оценки текущего контроля успеваемости и знаний студентов

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	минимальное значение	максимальное значение		
<i>Контактная работа</i>				
Тема 1. Легкая атлетика. Практическое занятие 1-5	20	30	1-8	
Тема 2. Комплексные занятия. Практическое занятие 6-14	20	30	9-14	
Контрольное выполнение нормативов по физической подготовленности	5	10	5, 7, 10, 14	
<i>Самостоятельная работа студента</i>	-	-	-	-
Итого по обязательным видам занятий	45	70		
Зачет с оценкой	15	30	14	
Итого по дисциплине	60	100		
Премиальные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)				
Научные публикации по темам дисциплины		3	14	
Участие в научных конференциях по темам дисциплины		3	14	
Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта		4	14	
Выполнение норм и требований ВФСК ГТО		10	14	
Итого дополнительно преми-		20		

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	минимальное значение	максимальное значение		
альных баллов				
Всего по дисциплине (для рейтинга)		120		
Перевод баллов БРС в оценку по «академической» шкале				
Количество баллов по БРС	Оценка (по «академической» шкале)			
90 и более	5 – «отлично»			
70-89	4 – «хорошо»			
60-69	3 – «удовлетворительно»			
менее 60	2 – «неудовлетворительно»			

9.2 Методические рекомендации по проведению процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Минимальное значение отработки практических занятий засчитывается при условии посещения не менее 50% занятий, максимальное – при 70% и более.

Программой предусмотрена сдача обучающимися зачета с оценкой с оцениванием физической подготовленности.

Оценка физической подготовленности проводится по результатам выполнения контрольных нормативов – при этом минимальное значение засчитывается при условии посещения не менее 50% занятий, максимальное – при 70% и более.

9.3 Темы курсовых работ по дисциплине

Написание курсовых работ учебным планом не предусмотрено.

9.4 Контрольные вопросы для проведения входного контроля остаточных знаний по обеспечивающим дисциплинам

В качестве входного контроля используются контрольные нормативы по физической подготовленности, характеризующие развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости и силы): бег на 100 метров, подтягивание на перекладине, бег на 3 (девушки) и 5 (юноши) километров.

9.5 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
<i>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)</i>		
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - методику самостоятельной физической и спортивной тренировки; - способы контроля и оценки физического состояния организма человека; - требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке; - основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности 	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	<ul style="list-style-type: none"> – ознакомление с основными понятиями физической культуры и спорта; – ознакомление с содержанием средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; – ознакомление с основами методики организации занятий физической культурой и спортом; – ознакомление с методиками организации и проведения самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;
	<p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p>	<ul style="list-style-type: none"> – знает основы жизнедеятельности и двигательной активности человека; – знает основы здорового образа жизни, требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке; – изучил методику самостоятельной физической тренировки;
	<p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p>	<ul style="list-style-type: none"> – использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки, оздоровительной и восстановительной гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности; - выполнять нормативы ВФСК ГТО, соответствующие своему возрасту; - выполнять упражнения, приемы и действия из различных разделов (видов спорта) программы обучения 	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	<ul style="list-style-type: none"> – способен выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной и восстановительной гимнастики; – способен самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность;
	<p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p>	<ul style="list-style-type: none"> – методически грамотно применяет средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности; – разрабатывает варианты ее решения
	<p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p>	<ul style="list-style-type: none"> – выполняет предлагаемые физические упражнения;
<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками применения средств и методов физической культуры для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности 	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	<ul style="list-style-type: none"> – использует изученные методики для поддержания адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности;
	<p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p>	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно применяет методы и средства физической культуры для обеспечения социальной активности и полноценной социальной и профессиональной деятельности;
	<p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p>	<ul style="list-style-type: none"> – успешное прохождение зачета.
<p><i>Владение навыками использования основных теорий мотивации, лидерства и власти для решения стратегических и оперативных управленческих задач, а также для организации групповой работы на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды, умение про-</i></p>		

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
<i>водить аудит человеческих ресурсов и осуществлять диагностику организационной культуры (ПК-1)</i>		
<p>Знать:</p> <p>- основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний, способы контроля и оценки физического состояния организма человека для решения стратегических и оперативных управленческих задач, а также для организации спортивно-массовой работы в коллективе на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды, умения проводить аудит человеческих ресурсов и осуществлять диагностику организационной культуры</p>	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	<p>– ознакомление с основными понятиями физической культуры и спорта;</p> <p>– ознакомление с содержанием средств и методов физического воспитания, способствующих решению стратегических и оперативных управленческих задач;</p>
	<p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры и спорта</p>	<p>– ознакомление с основами методики организации занятий физической культурой и спортом;</p>
	<p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p>	<p>– способность применять изученные методики с помощью специалиста по физической культуре для решения стратегических и оперативных управленческих задач;</p>
<p>Уметь:</p> <p>- выполнять контроль и оценку физического состояния организма человека для решения стратегических и оперативных управленческих задач программы обучения</p>	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	<p>– способен выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной и восстановительной гимнастики;</p>
	<p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p>	<p>– ознакомление с методиками организации и проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой;</p>
	<p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p>	<p>– методически грамотно применяет средства и методы физической культуры</p>

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
		для решения стратегических и оперативных управленческих задач;
Владеть: - навыками применения средств и методов физического воспитания для решения стратегических и оперативных управленческих задач	Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний	– использует изученные методики для решения стратегических и оперативных управленческих задач;
	Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры	– способность самостоятельно применять изученные методики для решения стратегических и оперативных управленческих задач;
	Этап 3. Проверка усвоения материала	– успешное прохождение зачета.

9.5.1 Шкала оценивания теоретической подготовленности для промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой

Оценка контрольных нормативов (средняя оценка в баллах)	5 баллов	6 баллов	7 баллов	8 баллов	9 баллов	10 баллов
	3,0-3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0

Оценки результатов определяются при условии выполнения каждого из запланированных контрольных нормативов не ниже, чем на один балл.

Оценки (в баллах) за выполнение контрольных нормативов суммируются и делятся на количество нормативов. По среднему баллу определяется зачетная оценка.

10 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; характеризующийся умением применять их осознанно для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; выполнивший нормы и требования ВФСК ГТО на «золотой» знак»; выполнивший контрольные нормативы на оценку «отлично».

9 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, система-

тическое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; активно работавший на практических занятиях; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания для дальнейшего обучения, способный самостоятельно их применять для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; выполнивший нормы и требования ВФСК ГТО на «серебряный» знак; выполнивший контрольные нормативы на оценку «отлично».

8 баллов – заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебного программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности и применяет их осознанно, учитывая особенности ситуации; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; показавший уровень знаний и умений по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять; выполнивший нормы и требования ВФСК ГТО на «бронзовый» знак; выполнивший контрольные нормативы на оценки «хорошо» и «отлично».

7 баллов – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять для физического совершенствования и формирования здорового образа жизни; выполнивший контрольные нормативы на оценки «хорошо».

6 баллов – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; отличавшийся достаточной активностью на практических занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для формирования здорового образа жизни; выполнивший контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно».

5 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; не отличавшийся активностью на практических занятиях; обладающий необходимыми знаниями для формирования здорового образа жизни; выполнивший контрольные нормативы с минимальным значением.

4 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предсто-

ящей работы по профессии; не отличавшийся активностью на практических занятиях; обладающий достаточными знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; не выполнивший контрольные нормативы ниже минимального значения.

3 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; не отличавшийся активностью на практических занятиях; обладающий необходимыми знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; не выполнивший контрольные нормативы.

2 балла – выставляется студенту, обнаружившему значительные пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания; не отработавшему основные практические занятия; который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине; не выполнивший контрольные нормативы.

1 балл – выставляется студенту, не выполнившему вышеперечисленные требования.

9.6 Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

В качестве контрольных заданий для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации студентов основного и подготовительного учебных отделений по итогам освоения дисциплины используются следующие контрольные нормативы по физической подготовленности:

9.6.1 Содержание контрольных нормативов текущего контроля и промежуточной аттестации

ДЕВУШКИ

№	Физические качества	Контрольные нормативы	Единицы измерения	Баллы				
				5	4	3	2	1
1.	Быстрота	бег на 100 м	сек.	15,7	16,0	17,0	17,9	18,4
2.	Выносливость	бег на 2000 м	мин., сек.	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3.	Выносливость	бег на 3000 м	мин., сек.	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
4.	Ловкость	прыжок в длину с места	см	190	180	170	160	150
5.	Сила	подтягивание в висе лежа на наклонной пере-	количество раз	20	16	10	6	4

№	Физические качества	Контрольные нормативы	Единицы измерения	Баллы				
				5	4	3	2	1
		кладине на высоте 110 см						
6.	Сила	приседания на одной ноге с опорой о стенку	прав./лев.	12/12	10/10	8/8	6/6	4/4
7.	Силовая выносливость	удержание ног, согнутых в коленях, на уровне груди в висе на гимнастической стенке	сек.	20	15	10	7	5
8.	Скоростная выносливость	прыжки со скакалкой	количество раз за 1 мин.	140	130	120	110	100
9.	Силовая выносливость	наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	количество раз за 1 мин.	50	40	30	20	10

ЮНОШИ

№	Физические качества	Контрольные нормативы	Единицы измерения	Баллы				
				5	4	3	2	1
1.	Быстрота	бег на 100 м	сек.	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Выносливость	бег на 3000 м	мин., сек.	12.00	12.35	13.00	13.50	14.30
3.	Выносливость	бег на 5000 м	мин., сек.	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
4.	Ловкость	прыжок в длину с места	см	250	240	230	223	215
5.	Сила	подтягивание в висе на перекладине	количество раз	15	12	9	7	5
6.	Сила	поднимание ног в висе на перекладине	количество раз	10	7	5	3	2
7.	Сила	подъем переворотом из виса на перекладине	количество раз	8	5	3	2	1

№	Физические качества	Контрольные нормативы	Единицы измерения	Баллы				
				5	4	3	2	1
8.	Сила	сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	15	12	9	7	5

10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Организация работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в следующих формах:

- аудиторные занятия (практические занятия);
- самостоятельная работа обучающегося (подготовка к практическим занятиям, контрольным тестам, к зачету, выполнение теоретических заданий, индивидуальная консультация с преподавателем);
- активные (решение практических задач) и интерактивные (коллективное взаимодействие) формы проведения занятий.

Обучающиеся самостоятельно проводят предварительную подготовку к занятию, принимают активное и творческое участие в обсуждении теоретических вопросов.

Для успешного освоения дисциплины обучающимся необходимо:

- изучить теоретический материал, предусмотренный практическими занятиями;
- изучить теоретический материал, предназначенный для самостоятельного изучения.
- освоить программные физические упражнения.

Обучающимся рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

- изучение теоретического материала по предложенной литературе;
- подготовка к практическому занятию.

Основной формой организации практических занятий в университете является учебное занятие, продолжительность которого составляет 90 минут. По структуре занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть направлена на организацию занимающихся и подготовку организма к выполнению задач основной части занятия. В начале каждого занятия сообщаются цели, задачи и учебные вопросы занятия. Далее проводится разминка. Она включает строевые приемы на месте и в движении, различные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, упражнений на внимание, выполнение упражнений в парах, повторение спортивно-технических умений. Оптимальные величины длительности разминки и длительности интервала между ее окончанием и началом работы определяются видом спортивной деятельности, степенью тренированности занимающихся, метеорологическими условиями и другими

факторами. В среднем разминка должна проводиться 10-20 минут. Разминка не должна вызывать утомление.

Основная часть направлена на повышение физической подготовленности, воспитания специальных качеств, которые должны способствовать увеличению аэробных возможностей, уровня выносливости и работоспособности. В этой части происходит, как правило, обучение или совершенствование технических приемов или двигательных действий, используются различные средства и методы для развития физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость), а также подготовка к выполнению контрольных нормативов в соответствии с требованиями учебного плана, формирование организационно-методических умений и навыков самостоятельного проведения форм физического воспитания. Заканчивается основная часть игровыми упражнениями (эстафетами), подвижными или учебно-тренировочными играми.

Заключительная часть направлена на постепенный переход организма от высокой нагрузки в основной части к спокойному состоянию. Используются бег, упражнения в ходьбе, в том числе и дыхательные, а также выполнение технических элементов стоя на месте (например, штрафной бросок в баскетболе), можно выполнять упражнения основной части занятия, но с пониженной интенсивностью, что обеспечивает плавный переход от состояния высокой двигательной активности к состоянию относительного покоя.

Занятия в учебных отделениях отличаются требованиями к уровню освоения учебного материала, объемом и интенсивностью физической нагрузки. Допуск к занятиям осуществляется на основании результатов медицинского обследования и распределения обучающихся на группы здоровья, которые проводятся ежегодно в начале учебного года.

В основную группу направляются студенты, у которых при осмотре в состоянии здоровья не было выявлено отклонений от нормы, редко болеющие острыми респираторными и другими заболеваниями.

В подготовительную группу могут быть зачислены студенты, часто болеющие простудными заболеваниями, имеющие различные функциональные отклонения (состояния) после перенесенных заболеваний, с удовлетворительным уровнем физической подготовленности.

В процессе прохождения дисциплины каждый обучающийся обязан: соблюдать требования безопасности на практических занятиях, соблюдать требования учебной дисциплины, выполнять указания и распоряжения руководителя занятия, систематически посещать занятия по физической культуре () в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием, повышать свою физическую подготовленность и выполнять практические требования и нормы, совершенствовать спортивное мастерство; выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачет с оценкой по физической культуре в установленные сроки; соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания; регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя; активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и

спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой; иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен понимать: роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

В методике преподавания дисциплины учитываются форма обучения и направление подготовки студентов следующим образом:

- включением соответствующих тем в содержание дисциплины,
- знаниями, ранее приобретенными студентами при изучении дисциплин: «Адаптивная физическая культура», «Общезначимая и специальная физическая подготовка», «Спортивная подготовка».

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент».

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 9 «Физической и психофизиологической подготовки» «15» января 2016 года, протокол № 5

Разработчик
к.п.н., профессор



Дементьев К.Н.

Заведующий кафедрой № 9
к.п.н.



Голубев А.А.

Программа согласована
Руководитель ОПОП
д.т.н., доцент



Маслаков В.П.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Университета 17 февраля 2016г, протокол №4.

С изменениями и дополнениями от 30 августа 2017 года, протокол №10 заседания Учебно-методического совета Университета (в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»).