

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Экономический факультет



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.19 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Квалификация выпускника Бакалавр

Форма обучения Очная, очно-заочная, заочная

Кафедра Общественных наук

Красноярск 2021

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Минобрнауки России от «12» 08 2020 г. № 954.

Рабочую программу составил:
Старший преподаватель каф. Общественных наук
(должность, кафедра, ученая степень, ученое звание)
Н.Н. Струков
(подпись) (инициалы, фамилия)

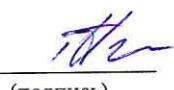
Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры-разработчика
Общественных наук

Протокол № 09 от «18» 05 2021 г.
Заведующий кафедрой Общественных наук


B.A. Козловская
(подпись) (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры
Бухгалтерского учета

Протокол от «18» 05 2021 г. № 09

Заведующий кафедрой Бухгалтерского учета 
(подпись) M.V. Полубелова
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена научно-методическим советом направления
(факультета) 38.03.01 Экономика

Протокол от «25» 05 2021 г. № 04

Председатель НМС к.э.н. доцент
(ученая степень, ученое звание)


M.V. Полубелова
(подпись) (инициалы, фамилия)

Введение

В АНО ВО СИБУП "Физическая культура спорт" представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Свои образовательные и развивающие функции "Физическая культура и спорт" наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы для вузов по педагогической учебной дисциплине "Физическая культура и спорт", которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

В АНО ВО СИБУП наряду со здоровыми обучающимися поступают лица, имеющие различные ограничения по состоянию здоровья. При проведении медицинского обследования они, как правило, направляются в специальную медицинскую группу (СМГ). По данным различных авторов 30% обучающихся относятся к специальной медицинской группе, а в ряде высших учебных заведений этот процент значительно выше (до 50%). Занятия физическими упражнениями с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, способствуют укреплению организма, повышению его сопротивляемости заболеваниям, положительно влияют на функции всех систем организма в их сложном взаимодействии.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цели дисциплины: формирование у обучающихся методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задачи дисциплины:

- дать обучающимся знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей;
- дать обучающимся основные знания методов и средств психофизической подготовки и самоподготовки для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. . Результаты обучения по дисциплине

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ бакалавриата, определенными федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) образовательной программы Бухгалтерский учет, анализ и аудит, в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» у обучающихся должна быть сформирована следующая универсальные и общепрофессиональные компетенции (УК-7; ОПК-2):

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (закрепленный за	Планируемые результаты обучения
---	--------------------------------	---	---------------------------------

		дисциплиной)	
Универсальные компетенции			
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. УК-7.2. Применяет разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; – виды физических упражнений; – научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; – использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Общепрофессиональные компетенции			
Статистический анализ данных	ОПК-2 способен осуществлять сбор, обработку и статистический анализ данных, необходимых для решения поставленных экономических задач	ОПК-2.1. Осуществляет сбор необходимых данных	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способы сбора данных; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять сбор данных; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками сбора данных.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» структуры основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) образовательной

программы Бухгалтерский учет, анализ и аудит очной, очно-заочной и заочной форм обучения программы бакалавриата. Индекс дисциплины (Б1.О.19).

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется на кафедре Общественных наук на первом курсе в первом и во втором семестрах – очная форма обучения; на первом курсе в первом и во втором семестре – очно-заочная форма обучения; на первом курсе в первом семестре – заочная форма обучения.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к реализации программы воспитания по направлению физическое направление.

Главной целью логики в реализации воспитательной программы в институте является формирование у обучающихся понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт» в реализации воспитательной программы:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни;

- развить интерес к физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, уметь с помощью системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, владение опытом физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в системе высшего образования неразрывно связана с психофизиологией, философией, социологией, безопасностью жизнедеятельности и др.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет зачётных единицы, 72 академических часа.

4. 1. Объем дисциплины по видам учебной работы (очная форма обучения).

Виды учебной работы	Всего з.е.	Всего часов	Курс 1	Курс 1
			Семестр 1 (з.е./час.)	Семестр 2 (з.е./час.)
1	2	3	4	5
Общая трудоемкость дисциплины	2	72	36	36
Контактная работа с преподавателем Всего:		34,2	16	18,2
В том числе аудиторные занятия: занятия лекционного типа/из них в форме практической подготовки		-	16/-	18/-
занятия семинарского типа/из них в форме практической подготовки		-	-	-
занятия практического типа/из них в форме практической		-	-/-	-/-

подготовки				
Контактная работа при проведении промежуточной аттестации (зачет)		0,2	-	0,2
Самостоятельная работа. Всего:		37,8	20	17,8
другие виды самостоятельной работы		37,8	20	17,8
Вид промежуточного контроля (зачет):				зачет

Объем дисциплины по видам учебной работы (очно-заочная форма обучения).

Виды учебной работы	Всего з.е.	Всего часов	Курс 1	Курс 1
			Семестр 1 (з.е./час.)	Семестр 2 (з.е./час.)
1	2	3	4	5
Общая трудоемкость дисциплины	2	72	36	36
Контактная работа с преподавателем Всего:		28,2	14	14,2
В том числе аудиторные занятия: занятия лекционного типа/из них в форме практической подготовки		-	14/-	14/-
занятия семинарского типа/из них в форме практической подготовки		-	-	-
занятия практического типа/из них в форме практической подготовки		-	-/-	-/-
Контактная работа при проведении промежуточной аттестации (зачет)		0,2	-	0,2
Самостоятельная работа. Всего:		43,8	22	21,8
другие виды самостоятельной работы		43,8	22	21,8
Вид промежуточного контроля (зачет):				зачет

Объем дисциплины по видам учебной работы (заочная форма обучения).

Виды учебной работы	Всего з.е.	Всего часов	Курс 1
			Семестр 2 (з.е./час.)
1	2	3	4
Общая трудоемкость дисциплины	2	72	72
Контактная работа с преподавателем Всего:		4,2	4,2
В том числе аудиторные занятия:			
занятия лекционного типа/из них в форме практической подготовки			
занятия семинарского типа/из них в форме			

практической подготовки			
занятия практического типа/из них в форме практической подготовки		4/-	4/-
Контактная работа при проведении промежуточной аттестации (зачет)		0,2	0,2
Самостоятельная работа. Всего:		64	64
другие виды самостоятельной работы		64	64
Вид промежуточного контроля (зачет):		3,8	3,8

4.2. Тематический план изучения дисциплины (очная форма обучения):

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (краткое описание)	Тема раздела дисциплины (краткое содержание)	Коды компетенций	Всего часов	Контактная работа с преподавателем, час.			Самостоятельная работа, час.
					лекции	практические	лабораторные	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 курс 1 семестр								
1.	Коррекции и оценка организма человека	1. Основы самомассажа.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1	4	2			2
		2. Оценки коррекции осанки и телосложения.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1	4	2			2
		3. Корригирующая гимнастика для глаз.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1	4	2			2
		4. Самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1	4	2			2
		5. Самоконтроль состояния здоровья и физического развития.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1	8	4			4
		6. Самоконтроль за функциональным состоянием организма	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2:	6	2			4

			ОПК-2.1					
		7. Самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1	6	2			4

1 курс 2 семестр

2.	Организация и проведения учебно-тренировочных и самостоятельных занятий	1. Структура и методика проведения учебно-тренировочного занятия.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1	4	2			2
		2. Составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1	4	2			2
		3. Составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др)	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1	7,8	4			3,8
		4. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1	4	2			2
		5. Индивидуальный подход и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1	4	2			2
		6. Регулирование психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2:	4	2			2

		спортом.	ОПК-2.1					
		7. Самостоятельное освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1	8	4			4
Итого часов:				71,8	34			37,8

Тематический план изучения дисциплины (очно-заочная форма обучения):

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (краткое описание)	Тема раздела дисциплины (краткое содержание)	Коды компетенций	Всего часов	Контактная работа с преподавателем, час.			Самостоятельная работа, час.
					лекции	практические	лабораторные	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 курс 1 семестр								
1.	Коррекции и оценка организма человека	1. Основы самомассажа.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1	4	2			2
		2. Оценки коррекции осанки и телосложения.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1	4	2			2
		3. Корригирующая гимнастика для глаз.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1	4	2			2
		4. Самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1	4	2			4
		5. Самоконтроль состояния здоровья и физического развития.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1	8	2			4
		6. Самоконтроль за функциональным состоянием организма	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	6	2			4

			ОПК-2: ОПК-2.1					
	7. Самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1	6	2				4
1 курс 2 семестр								
2.	Организация и проведения учебно-тренировочных и самостоятельных занятий	1. Структура и методика проведения учебно-тренировочного занятия.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1	4	2			2
		2. Составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1	4	2			2
		3. Составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др)	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1	7,8	2			3,8
		4. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1	4	2			2
		5. Индивидуальный подход и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1	4	2			4
		6. Регулирование психоэмоционального состояния на занятиях физическими	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	4	2			4

		упражнениями и спортом.	ОПК-2: ОПК-2.1					
		7. Самостоятельное освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1	8	2			4
Итого часов:				71,8	28			43,8

Тематический план изучения дисциплины (заочная форма обучения):

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (краткое описание)	Тема раздела дисциплины (краткое содержание)	Коды компетенций	Всего часов	Контактная работа с преподавателем, час.			Самостоятельная работа, час.
					лекции	практические	лабораторные	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 курс 2 семестр								
1.	Организация и проведения учебно-тренировочных и самостоятельных занятий	1. Структура и методика проведения учебно-тренировочного занятия.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1			0,5		10
		2. Составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1			0,5		10
		3. Составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др)	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1			0,5		10
		4. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1			0,5		10

		5. Индивидуальный подход и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1		0,5		10
		6. Регулирование психоэмоционального Состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1		0,5		4
		7. Самостоятельное освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 ОПК-2: ОПК-2.1		1		10
Итого часов:				72		4	64

4.2.1. Тематический план лекций (очная и очно-заочная формы обучения) представлен в таблице:

№ п/п	Раздел дисциплины	Тема лекции (краткое содержание)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Формы образователь ных технологий, применяемы х на занятиях
1	2	3	4	5
1.	Коррекции и оценка организма человека	1. Основы самомассажа.	Формирование конспекта лекций	Лекция дискуссия
		2. Оценки коррекции осанки и телосложения.	Формирование конспекта лекций	Лекция
		3. Корrigирующая гимнастика для глаз.		
		4. Самооценки и работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	Формирование конспекта лекций	Лекция
		5. Самоконтроль состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы, номограммы).	Формирование конспекта лекций	Лекция
		6. Самоконтроль за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	Формирование конспекта лекций	Лекция

		7. Самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	Формирование конспекта лекций	Лекция
Организация и проведения учебно-тренировочных и самостоятельных занятий		1. Структура и методика проведения учебно-тренировочного занятия.	Формирование конспекта лекций	Лекция
		2. Составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	Формирование конспекта лекций	Лекция визуализация
		3. Составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др)	Формирование конспекта лекций	Лекция
		4. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Формирование конспекта лекций	Лекция
		5. Индивидуальный подход и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	Формирование конспекта лекций	Лекция с
		6. Регулирование психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.	Формирование конспекта лекций	Лекция с элементами презентации
		7. Самостоятельное освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	Формирование конспекта лекций	Лекция

Лекции (заочная форма обучения) учебным планом не предусмотрены.

4.2. Практические занятия учебным планом не предусмотрены.

4.2.2. Практические занятия по дисциплине (очная и очно-заочная формы обучения) учебным планов не предусмотрены.

Тематический план практических занятий (заочная форма обучения) представлен в таблице:

№ п/ п	Раздел дисциплины	Тема практического занятия (краткое содержание)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию	Формы образовательных технологий, применяемых на занятиях

			компетенции	
1	2	3	4	5
1.	Оценка функционального и физического состояния организма человека	Функциональная проба Мартине. 1.Методика выполнения функциональных проб. 2.Оценка показателей восстановления.	Групповая форма Методы рассказа, демонстрация наглядного пособия и индивидуальный метод взаимодействия	Методико-практическое занятие с применением личностно – ориентированных и информационно коммуникабельных технологий
		Модифицированный тест Купера. 1.Методика выполнения тестов. 2.Порядок выполнения тестов.	Групповая форма Методы рассказа, демонстрация наглядного пособия и индивидуальный метод взаимодействия	Методико-практическое занятие с применением личностно – ориентированных и информационно коммуникабельных технологий
2.	Профессионально – прикладная физическая подготовка ППФП	Составление комплекса упражнений с учетом ППФП	Групповая форма Методы рассказа, демонстрация наглядного пособия и индивидуальный метод взаимодействия	Методико-практическое занятие с применением личностно – ориентированных и информационно коммуникабельных технологий

4.2.3. Лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены.

4.2.4. Занятия в форме практической подготовки по дисциплине не предусмотрены.

4.2.5. Тематический план самостоятельной работы обучающихся представлен в таблице (очная форма обучения):

Раздел/тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
1	2	3
Основы методики самомассажа	Самостоятельное осуществление самомассажа групп мышц, задействованных при выполнении работ в положении сидя.	2
Методика оценки коррекции осанки и телосложения	Самостоятельное изучение методики исследования осанки. Проведение исследования своей осанки. Проанализировать результаты исследуемых признаков, определить тип осанки, составить комплекс корригирующей гимнастики.	2
Методика корригирующая гимнастика для глаз	Разработать и оформить комплекс специальных упражнений для профилактики зрения, снятия усталости и утомления глаз.	2
Методика составления и проведения самостоятельных физических упражнений гигиенической или	Самостоятельное изучение методики проведения простейших самостоятельных занятий тренировочной и гигиенической направленности.	3

тренировочной направленности.		
Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	Самостоятельное изучение основ методики построения учебно-тренировочного занятия.	2
Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	Самостоятельное изучение понятий: работоспособность, утомление, усталость; простейших методов оценки физической работоспособности и средств физической культуры для их коррекции.	3
Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.	Самостоятельное изучение раздела: методика оценки уровня физической подготовленности, методика составления индивидуальных тренировочных программ, рекреационная и восстановительная направленность с использованиями средств физической культуры (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др.).	3
Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	Самостоятельное изучение антропометрических измерений: понятия, виды, показатели (стандарты, индексы, программы, формулы, номограммы).	2
Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	Самостоятельное изучение методики оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы в условиях покоя; методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью функциональных проб; методики оценки функционального состояния дыхательной системы.	3.5
Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Самостоятельное изучение понятия «релаксация», специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления.	2
Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта	Подготовка и выполнение теста по самоконтролю физической и спортивной подготовленности.	2
Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.	Самостоятельное изучение основных физических качеств личности и методик их развития (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости).	3
Методы регулирования психоэмоционального Состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.	Самостоятельное изучение представлений о понятиях саморегуляции психоэмоционального состояния и приемах регуляции эмоциональных состояний.	4
Методика самостоятельного освоения элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Самостоятельное изучение методики подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития профессионально-важных физических качеств личности.	4
Итого :		37,8

Тематический план самостоятельной работы обучающихся представлен в таблице (очно-заочная форма обучения):

Раздел/тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
1	2	3
Основы методики самомассажа	Самостоятельное осуществление самомассажа групп мышц, задействованных при выполнении работ в положении сидя.	3
Методика оценки коррекции осанки и телосложения	Самостоятельное изучение методики исследования осанки. Проведение исследования своей осанки. Проанализировать результаты исследуемых признаков, определить тип осанки, составить комплекс корригирующей гимнастики.	3
Методика корригирующая гимнастика для глаз	Разработать и оформить комплекс специальных упражнений для профилактики зрения, снятия усталости и утомления глаз.	3
Методика составления и проведения самостоятельных физических упражнений гигиенической или тренировочной направленности.	Самостоятельное изучение методики проведения простейших самостоятельных занятий тренировочной и гигиенической направленности.	4
Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	Самостоятельное изучение основ методики построения учебно-тренировочного занятия.	3
Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	Самостоятельное изучение понятий: работоспособность, утомление, усталость; простейших методов оценки физической работоспособности и средств физической культуры для их коррекции.	4
Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.	Самостоятельное изучение раздела: методика оценки уровня физической подготовленности, методика составления индивидуальных тренировочных программ, рекреационная и восстановительная направленность с использованиями средств физической культуры (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др.).	4
Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	Самостоятельное изучение антропометрических измерений: понятия, виды, показатели (стандарты, индексы, программы, формулы, номограммы).	4
Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	Самостоятельное изучение методики оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы в условиях покоя; методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью функциональных проб; методики оценки функционального состояния дыхательной системы.	2.5
Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Самостоятельное изучение понятия «релаксация», специальные приемы, позволяющие освоить	2

	технику релаксации. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления.	
Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта	Подготовка и выполнение теста по самоконтролю физической и спортивной подготовленности.	2
Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.	Самостоятельное изучение основных физических качеств личности и методик их развития (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости).	3
Методы регулирования психоэмоционального Состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.	Самостоятельное изучение представлений о понятиях саморегуляции психоэмоционального состояния и приемах регуляции эмоциональных состояний.	3
Методика самостоятельного освоения элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Самостоятельное изучение методики подбора средствпрофессионально-прикладной физической подготовки для развития профессионально-важных физических качеств личности.	3
Итого :		43,8

Тематический план самостоятельной работы обучающихся представлен в таблице (заочная форма обучения):

Раздел/тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
1	2	3
Основы методики самомассажа	Самостоятельное осуществление самомассажа групп мышц, задействованных при выполнении работ в положении сидя.	4
Методика оценки коррекции осанки и телосложения	Самостоятельное изучение методики исследования осанки. Проведение исследования своей осанки. Проанализировать результаты исследуемых признаков, определить тип осанки, составить комплекс корrigирующей гимнастики.	4
Методика корригирующая гимнастика для глаз	Разработать и оформить комплекс специальных упражнений для профилактики зрения, снятия усталости и утомления глаз.	5
Методика составления и проведения самостоятельных физических упражнений гигиенической или тренировочной направленности.	Самостоятельное изучение методики проведения простейших самостоятельных занятий тренировочной и гигиенической направленности.	5
Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	Самостоятельное изучение основ методики построения учебно-тренировочного занятия.	4
Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	Самостоятельное изучение понятий: работоспособность, утомление, усталость; простейших методов оценки физической работоспособности и средств физической культуры для их коррекции.	6
Методика составления индивидуальных программ	Самостоятельное изучение раздела: методика оценки уровня физической подготовленности,	6

физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.	методика составления индивидуальных тренировочных программ, рекреационная и восстановительная направленность с использования средств физической культуры (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др.).	
Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	Самостоятельное изучение антропометрических измерений: понятия, виды, показатели (стандарты, индексы, программы, формулы, номограммы).	4
Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	Самостоятельное изучение методики оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы в условиях покоя; методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью функциональных проб; методики оценки функционального состояния дыхательной системы.	4
Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Самостоятельное изучение понятия «релаксация», специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления.	4
Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта	Подготовка и выполнение теста по самоконтролю физической и спортивной подготовленности.	4
Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.	Самостоятельное изучение основных физических качеств личности и методик их развития (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости).	4
Методы регулирования психоэмоционального Состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.	Самостоятельное изучение представлений о понятиях саморегуляции психоэмоционального состояния и приемах регуляции эмоциональных состояний.	4
Методика самостоятельного освоения элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Самостоятельное изучение методики подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития профессионально-важных физических качеств личности.	4
Итого :		64

Время, затрачиваемое на выполнение самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся определено с учетом сложности и объема изучаемого материала учебной дисциплины по каждой теме через наблюдение преподавателем за выполнением заданий и (или) собственных временных затрат преподавателя на решение того или иного задания с поправкой на уровень подготовки студентов. Данное распределение времени, затрачиваемого на выполнение самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающимися по дисциплине, рассмотрено и одобрено на заседании кафедры при утверждении (актуализации) рабочей программы дисциплины.

Самостоятельные занятия студентов выполняются во внеурочное время в домашних условиях. Самостоятельные занятия способствуют воспитанию сознательного отношения студентов к занятиям физической культурой, развитию физических качеств.

Самостоятельная работа студентов организуется с целью развития у них навыков работы с учебной и научной литературой, для систематического изучения курса и для формирования умения самостоятельно приобретать, расширять и углублять знания:

- освоить методика практический материал;
- закрепить знание теоретического материала, используя необходимый инструментарий практическим путем;

- применить полученные знания и практические навыки для самостоятельного применения и выработки двигательных навыков в избранном виде спорта или физкультурной деятельности.

Контроль и консультирование студентов по самостоятельной работе производится на текущих консультациях во время семестра.

4.2.6. Тематика рефератов.

Реферативные работы не предусмотрены.

Рефераты пишут студенты по решению кафедры на основании документа (медицинская справка, заключение КЭК (клиника экспертной комиссии) освобождение от физической нагрузки на 6 месяцев или год).

4.2.7. Тематика курсовых работ (проектов).

Курсовые работы по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

4.2.8. Условия реализации учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий основывается на сочетании контактной работы с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся. При использовании дистанционных образовательных технологий обучающийся и преподаватель взаимодействовать в образовательном процессе в следующих формах:

-онлайн – лекционные и практические занятия в объеме часов предусмотренных учебным планом и расписанием проводятся в браузерной видеоконференции Платформа proficonf.com. и ZOOM.

-оффлайн – консультации студентов проводятся в электронной информационно образовательной среде СИБУП с использование таких элементов курса как форум или чат, контроль знаний студентов реализуется посредством таких элементов курса как задание, опрос, тест и т.п.

Страницы учебной дисциплины и учебно-методические материалы для обеспечения образовательного процесса доступны: в электронно-библиотечной системе (далее по тексту - ЭБС) института [СИБУП: Электронно-библиотечная система \(sibup.ru\)](#), в электронной информационно-образовательной среде (далее по тексту – ЭИОС) института [Электронная информационно-образовательная среда \(sibup.ru\)](#) и на сайте института в разделе «Образование»-«Образование (sibup.ru).

На указанных платформах размещены все разделы дисциплины, лекции, а также виды занятий и формы контрольных мероприятий для обучающихся очной и заочной форм обучения.

5. Формы контроля, оценка результатов освоения дисциплины и фонд оценочных средств

При изучении дисциплины обязательным является выполнение следующих организационных требований:

- обязательное посещение всех видов аудиторных занятий;
- активная работа во время занятий;
- регулярная самостоятельная работа обучающегося в соответствии с рабочей программой дисциплины;
- получение дополнительных консультаций по подготовке, оформлению и сдаче отдельных видов заданий, в случае пропусков занятий.

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусматривает формы

текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости студентов производится преподавателем в следующих формах:

- тестирования физической подготовленности;
- контрольные вопросы по теоретическому и методико-практическому разделам.

Промежуточный контроль по результатам освоенной дисциплины проходит в форме зачета.

Перечень компетенций в зависимости от этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы:

Код компетенции / описание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Этап формирования	Наименование дисциплин, практик, ГИА обеспечивающих формирование компетенции
1	2	3	4
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7: УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. УК-7.2. Применяет разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Начальный	Элективная дисциплина по спортивным играм. Элективная дисциплина по циклическим видам спорта. Элективная дисциплина по физической культуре для лиц с ОВЗ и инвалидов. Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.
ОПК-2 способен осуществлять сбор, обработку и статистический анализ данных, необходимых для решения поставленных экономических задач	ОПК-2: ОПК-2.1. Осуществляет сбор необходимых данных	Начальный	История (история России, всеобщая история), Философия, Иностранный язык, Правоведение, Социология и основы интеграции лиц с ОВЗ в обществе, Математический анализ, Линейная алгебра, Теория вероятностей и математическая статистика, Безопасность жизнедеятельности,

			История Сибири. Русский язык и культура речи Экономика предприятия, Культурология Политология, Этика современного человека, Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.
--	--	--	---

Фонд оценочных средств (далее по тексту – ФОС), позволяющих оценить результаты обучения по данной дисциплине, включает в себя (Приложение 4):

- тестирования физической подготовленности;
- контрольные вопросы по теоретическому и методико-практическому разделам.
- тесты к промежуточному контролю.

Выполнение тестовых заданий, письменных (устных) ответов на контрольные вопросы на положительную оценку является обязательной формой контроля, условием аттестации и зачета.

5.1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций в рамках дисциплины.

5.1.1. Уровни сформированности компетенций представлены в таблице:

№ п\\ п	Уровни сформиро- ванности компетен- ций	Оценки сформиров- анности компетенц- ий	Общая характеристика сформированнос- ти компетенции	Критерии оценивания	Шкала переводов баллов в оценки (количество баллов)
					1
1.	Компетен- ция не сформиро- вана	Оценка «неудовлет- ворительно »	Компетенция недостаточно сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения профессиональ- ных задач в области профессиональ- ной деятельно- сти	Обучающийся не знает роли и значения физической культуры в жизни человека и общества; виды физических упражнений; научно- практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни; способы сбора данных. Не умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы	Менее 50

				физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; осуществлять сбор данных. Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками сбора данных.	
2.	Пороговый (низкий) уровень сформированности компетенции	Оценка «удовлетворительно»/ Зачтено	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям базового уровня. Имеющихся знаний, умений и навыков достаточно для решения профессиональных задач в области профессиональной деятельности	Знает: Обучающийся недостаточно знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры, профилактику вредных привычек и здорового образа и стиля жизни; способы сбора данных. Умеет слабо применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; слабо осуществляет сбор данных. Владеет определенными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками сбора данных.	От 51 до 70
3.	Базовый (средний)	Оценка «хорошо»/	Сформированность компетенции	Знает: Обучающийся знает роль и значение физической	От 71 до 84

	уровень сформированности компетенции	зачтено	в целом соответствует требованиям порогового уровня. Имеющихся знаний, умений и навыков достаточно для решения стандартных профессиональных задач в области профессиональной деятельности	культуры в жизни человека и общества; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры, профилактику вредных привычек и здорового образа и стиля жизни; способы сбора данных. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; осуществлять сбор данных. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками сбора данных.	
4	Повышенный (высокий) уровень сформированности компетенции	Оценка «отлично»/ зачтено	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям повышенному уровню. Имеющихся знаний, умений и навыков и мотивации в полном объеме достаточно для решения сложных профессиональных задач в области профессиональной деятельности	Знает: Полностью освоено содержание теоретического курса, без пробелов, компетенции полностью сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены. Обучающийся демонстрирует системные знания роли и значения физической культуры в жизни человека и общества; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни; способы сбора данных. Умеет применять на практике	От 85 до 100

			разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; осуществлять сбор данных. Владеет и применяет средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществляет сбора данных.	
--	--	--	--	--

6. Методические материалы по видам занятий для обучающихся по освоению дисциплины

Методические материалы по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт» направлены на оказание методической помощи обучающимся в выполнении различных видов работ и представляют собой комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих обучающемуся оптимальным образом организовать аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу.

6.1.1. Методические указания (рекомендации) для самостоятельной работы обучающихся.

Учебно-методические материалы (методические указания для самостоятельной работы обучающихся, методические указания к практическим занятиям, методические указания по выполнению практических заданий для студентов заочной формы обучения и др.) и иные документы, разработанные образовательной организацией для обеспечения образовательного процесса размещены в электронно-библиотечной системе (далее по тексту - ЭБС) института СИБУП: [Электронно-библиотечная система \(sibup.ru\)](#), в электронной информационно-образовательной среде (далее по тексту – ЭИОС) института [Электронная информационно-образовательная среда \(sibup.ru\)](#), и на сайте института в разделе «Образование»- [Образование \(sibup.ru\)](#).

7. Обеспечение образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

7.1. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по физической культуре и спорту инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются ФОС, адаптированные с учетом особенностей таких лиц и позволяющие оценить их уровень сформированности компетенций, заявленных в программе.

Форма проведения текущей успеваемости, промежуточной аттестации и для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно,

письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене.

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью библиотекой предоставляется удаленный доступ к ресурсам:

- образовательная платформа Юрайт (urait.ru);
- электронно-библиотечная система znanium.com (znanium.com);
- eLIBRARY.RU – крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций, обладающая богатыми возможностями поиска и получения информации (НЭБ eLIBRARY.RU);
 - CYBERLENINKA - научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение Дисциплины

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины включают в себя:

- перечень основной литературы;
- перечень дополнительной учебной и учебно-методической литературы;
- учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы;
- ресурсы сети интернет;
- информационные справочные системы.

В ходе реализации целей и задач дисциплины обучающиеся могут использовать следующие электронные источники информации: образовательная платформа Юрайт (urait.ru), электронно-библиотечная система znanium.com, [eLIBRARY.RU](http://elibrary.ru) – электронная библиотека научных публикаций, CYBERLENINKA - научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), ЭИОС института.

Справка о литературном обеспечении по дисциплине представлена в Приложении 1.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-технические условия полностью соответствуют установленным требованиям ФГОС при реализации рабочей программы. Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определен рабочей программой дисциплины. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к ЭИОС института. Институт обеспечен необходимым комплектом лицензионного: Windows, Microsoft Office, антивирус Dr.Web и свободно распространяемого программного обеспечения: PDF Sumatra PDf, браузер Mozilla Firefox, архиватор 7-zip. Обучающимся обеспечен доступ, в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен рабочей программой дисциплины и подлежит при необходимости обновлению.

Материально-техническое обеспечение дисциплины представлено в справке о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса (Приложение 2).

10. Приложения к рабочей программы дисциплины

В приложениях к рабочей программе дисциплины размещаются:

- аннотация рабочей программы дисциплины (Приложение 3);
- учебно-методическое обеспечение по дисциплине (Физическая культура в 2-х кн. курс лекций / Н. А. Щепина, А. С. Третьяков [и др.]. - Красноярск : НОУ ВПО СИБУП, 2012 - Кн.1 : Лекции 1-7. - 238 с. , Физическая культура: в 2-х кн. курс лекций / Н. А. Щепина, А. С. Третьяков [и др.]. - Красноярск : НОУ ВПО СИБУП, 2012 - Кн.2 : Лекции 8-14. - 350 с.).

11. Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины

Актуализация рабочей программы и входящих в нее материалов происходит ежегодно в случае изменений требований ФГОС ВО, запросов профессорско-преподавательского состава института, запросов обучающихся, осваивающих данную образовательную программу, и их родителей, а также с учетом других заинтересованных сторон; с принятием новых локальных нормативных актов или внесение в них изменений и дополнений, произшедшие с момента составления рабочей программы дисциплины (модуля), а также по результатам внутренней и внешней проверки по образовательной деятельности; в материально-техническом и методическом обеспечении дисциплины и обеспеченности ими учебно-воспитательного процесса; с изданием и приобретением библиотекой новых учебных пособий, монографий и т.д.. Для этого ежегодно на заседаниях кафедр проводятся обсуждения предложений по внесению изменений, дополнений в содержание рабочих программ и документов, затем рассматриваются на заседаниях научно-методических советов факультетов.

Справка

о литературном обеспечении по дисциплине «Физическая культура и спорт» основной профессиональной образовательной программы высшего образования для обучающихся по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) образовательной программы Бухгалтерский учет, анализ и аудит.

№ п/п	Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляро в/ точек доступа
Перечень основной литературы			
1.	Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 599 с.	ЭБС Юрайт https://urait.ru/bcode/446683 - Режим доступа: по подписке	-
2.	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 450 с.	ЭБС Юрайт https://urait.ru/bcode/467588 - Режим доступа: по подписке	-
3.	Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. – https://new.znanium.com/catalog/product	ЭБС ZNANIUM.COM https://new.znanium.com/catalog/product/1020559 - Режим доступа: по подписке	-
4.	Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – Москва : Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2013.	ЭБС ZNANIUM.COM new.znanium.com/catalog/product/417975 - Режим доступа: по подписке	-
Перечень дополнительной учебной и учебно-методической литературы			
1.	Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 424 с.	ЭБС Юрайт https://urait.ru/bcode/449973 - Режим доступа: по подписке	-
2.	Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 201 с.	ЭБС ZNANIUM.COM https://new.znanium.com/catalog/product/1087952 - Режим доступа: по подписке	-
Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы			
1.	Физическая культура в 2-х кн. курс лекций / Н. А. Щепина, А. С. Третьяков [и др.]. - Красноярск : НОУ ВПО СИБУП, 2012 - Кн.1 : Лекции 1-7. - 238 с.	ЭБС АНО ВО СИБУП https://ibs.sibup.ru/ -доступ неограниченный	48 Библиотека АНО ВО СИБУП
2.	Физическая культура: в 2-х кн. курс лекций / Н. А. Щепина, А. С. Третьяков [и др.]. -	ЭБС АНО ВО СИБУП https://ibs.sibup.ru/	48 Библиотека

	Красноярск : НОУ ВПО СИБУП, 2012 - Кн.2 : Лекции 8-14. - 350 с.	-доступ неограниченный	АНО ВО СИБУП
Ресурсы сети интернет			
1.	Минобрнауки России : Официальный сайт	<u>Министерство науки и высшего образования РФ (minobrnauki.gov.ru)</u>	-
Информационные справочные системы и профессиональные базы данных			
1.	КонсультантПлюс : справочная правовая система. – Москва : Консультант Плюс, 1992.	доступ из локальной сети института	-
2.	Электронно-библиотечная система Znaniум.com	https://znanium.com/	-
3.	Образовательная платформа Юрайт	https://urait.ru/	-
4.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://www.elibrary.ru/ defaultx.asp	-
5.	CYBERLENINKA	https://cyberleninka.ru/	-
6.	Электронная информационно-образовательная среда	http://do.sibup.ru/login/in dex.php	-

Заведующий кафедрой



(подпись)

В.А. Козловская
(инициалы, фамилия)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой



(подпись)

Л.П. Силина
(инициалы, фамилия)

Справка

о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» основной профессиональной образовательной программы для обучающихся по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) образовательной программы Бухгалтерский учет, анализ и аудит.

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы/наименование специализированной лаборатории	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом(в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	Физическая культура и спорт	<p>Спортивный зал</p> <p>Мяч баскетбольный- 2шт., мяч волейбольный-2шт., мяч футбольный-2шт., мяч для метания-16шт., палка гимнастическая деревянная-6шт., медбол ЗС-147-К64-2шт., карамат-1-шт., жгут спортивный резиновый-4шт., комплект для игры в дартс-3шт., Свисток спортивный-3шт., рулетка измерительная-1шт., комплект для игры в бадминтон-2шт., конус спортивный-5шт., секундомер РС3830А-2шт., скакалка-20шт., лестница координационная-1шт., набор воланчиков-3шт., беговая дорожка- 1шт., шведская стенка с оборудованием-1шт., многофункциональный тренажер-1шт., скамья для растяжки-3шт., гриф для штанги-2шт., гантели-4шт., гири-4шт., велотренажер-1шт., теннисный стол-2шт., набор для игры в шахматы-3шт.</p> <p>Сведения о помещениях самостоятельной работы студентов</p>	Красноярский край, г. Красноярск, ул. Парковая, 8, пом.7.

	<p>110 Библиотека. Читальный зал Стол компьютерный - 11шт., стул -11шт., компьютер системный блок -11шт., монитор - 11шт., принтер -1шт. стелажи с учебной литературой – 26шт., газетница - 1шт.</p> <p>Учебное место для инвалидов: стол -1шт., стул -1шт., настольная лупа -1шт., 1 – клавиатура с системой «Брайля» -1шт., колонки D i ALOQW -203 -2 шт.</p> <p>Электронные учебники, словари, энциклопедии, тренинговые и другие программы на DVD - дисках; электронные библиотеки ЭБС Znanium и Юрайт; электронный каталог.</p> <p>Программное обеспечение, Windows 10 Pro 64bit Russian DSP OEI DVD (бессрочно) (OEM версия распространяется вместе с комплектующими).</p> <p>Пакет офисных программ Microsoft Office 2007 Professional (Лицензия Microsoft № 42834298 от 05.10.2007 г. (бессрочно))</p> <p>Система автоматизации библиотек ИРБИС64 (Договор № 49 от 28.12.2019 г.) (подписка обновляется ежегодно) (подписка обновлена 28.02.2023г.)</p> <p>Антивирус Dr. Web (Сублицензионный договор № 528 от 07.03.2019 г., приложение к договору от 28.04.2020 г. (срок действия ключа до 10.04.2022 г.)) (ключ обновляется ежегодно)</p>	
--	--	--

Заключение о соответствии объекта защиты обязательным требованиям пожарной безопасности от 14 мая 2013 г. № 1104-2236, выданное главным управлением МЧС России по Красноярскому краю, управлением надзорной деятельности от 14 мая 2013 г., бессрочное.

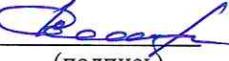
Заведующий кафедрой


(подпись)

B.A. Козловская
(инициалы, фамилия)

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по АХЧ и ОВ


(подпись)

Г. Ф. Субботина
(инициалы, фамилия)

Начальник ИТО


(подпись)

Т.А. Попов
(инициалы, фамилия)

Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»

по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) образовательной программы Бухгалтерский учет, анализ и аудит, дисциплина реализуется на кафедре общественных наук.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет:

очная форма обучения: общее количество зачетных единиц/часов - 2/72, на контактную работу предусмотрено – 34,2 часа, на самостоятельную работу - 37,8 часов;

очно-заочная форма обучения: общее количество зачетных единиц/часов - 2/72, на контактную работу предусмотрено – 28,2 часа, на самостоятельную работу - 43,8 часов;

заочная форма обучения: общее количество зачетных единиц/часов - 2/72, на контактную работу предусмотрено – 4,2 часа, на самостоятельную работу - 64 часов, форма контроля - 3,8 часа).

Место дисциплины в ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» структуры ОПОП. Индекс дисциплины «Физическая культура и спорт» Б1.О.19.

Цели дисциплины: формирование у обучающихся методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задачи дисциплины:

- дать обучающимся знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- сформировать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей;

- дать обучающимся основные знания методов и средств психофизической подготовки и самоподготовки для достижения жизненных и профессиональных целей.

Общая характеристика дисциплины (основные разделы дисциплины):

1) Коррекции и оценка организма человека.

2) Организация и проведения учебно тренировочных и самостоятельных занятий.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» нацелена на формирование следующих общекультурных компетенций:

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

ОПК-2 – способен осуществлять сбор, обработку и статистический анализ данных, необходимых для решения поставленных экономических задач.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: (практические занятия, самостоятельная работа студента, консультации).

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме тестирования и промежуточный контроль в форме зачета.

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

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Экономический факультет



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной
аттестации обучающихся по дисциплине

Б1.О.19 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) образовательной программы Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Квалификация выпускника Бакалавр

Форма обучения Очная, очно-заочная, заочная

Кафедра Общественных наук

Разработчик(и) Н.Н. Струков, старший преподаватель
(И.О. Фамилия, ученая степень, ученое звание, должность)

подпись

Рассмотрено на заседании кафедры Общественных наук

Протокол №09 от 18.05 2021 г.

Зав. кафедрой Козловская В.А.
(Ф.И.О.) (подпись)

Красноярск 2021

1. Описание назначения и состава ФОС по дисциплине

1.1. Цели и задачи формирования ФОС по дисциплине «Физическая культура и спорт»:

Целью создания ФОС является установление соответствия уровня подготовки выпускников в период обучения по дисциплине путем оценивая уровня сформированности компетенций на соответствие требованиям ФГОС по реализуемым направлениям подготовки.

Задачами ФОС являются:

1. Контроль и управление процессом приобретения выпускниками на разных этапах обучения необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных ФГОС по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

2. Управление процессом требований к оцениванию качества освоения образовательной программы.

3. Совершенствование самоконтроля и самоподготовки обучающихся.

4. Оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с определением результатов как положительных, так и отрицательных и планированием необходимых предупреждающих и (или) корректирующих мероприятий.

5. Систематическая оценка совокупности запланированных результатов обучения по дисциплине обеспечивающей формирование у выпускника всех компетенций, установленных образовательной программой.

6. Обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс института.

1.2. ФОС по дисциплине разработан на основании следующих нормативных документов:

– федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата);

– образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), направленность (профиль) образовательной программы Бухгалтерский учет, анализ и аудит;

– положения «О порядке разработки и формирования фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой (итоговой) аттестации образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата в АНО ВО СИБУП»;

– положения «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата в АНО ВО СИБУП».

2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

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

ОПК-2 – способен осуществлять сбор, обработку и статистический анализ данных, необходимых для решения поставленных экономических задач.

2.2. Результаты обучения (в форме компетенций) на данном этапе их формирования.

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Показатели, содержащие критерии и шкалы оценивания	Оценочные средства
1	2	3	4
УК-7 – способен поддерживать должный уровень	УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры в жизни	Обучающийся демонстрирует знания роли и значения физической культуры в жизни	Контрольные вопросы к теоретическому

физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>человека и общества.</p> <p>УК-7.2. Применяет разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.</p> <p>УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>человека и общества; виды физических упражнений; научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;</p> <p>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;</p> <p>использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	и методико-практическому разделам, рефераты, тесты к промежуточному контролю.
ОПК-2 – способен осуществлять сбор, обработку и статистический анализ данных, необходимых для решения поставленных экономических задач	ОПК-2.1. Осуществляет сбор необходимых данных	<p>Обучающийся демонстрирует знания способов сбора данных;</p> <p>Умеет осуществлять сбор данных;</p> <p>Владеет навыками сбора данных.</p>	Контрольные вопросы к теоретическому и методико-практическому разделам, рефераты, тесты к промежуточному контролю.

3. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

3.1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости включает в себя оценочные средства:

- контрольные вопросы к теоретическому и методико-практическому разделам;
- примерная тематика рефератов;
- тесты к промежуточному контролю.

3.2. Оценочные средства.

3.2.1. Оценочное средство (контрольные вопросы к теоретическому и методико-практическому разделам).

3.2.2. Критерии оценивания контрольных вопросов к теоретическому и методико-практическому разделам.

Критерии оценивания	Количество баллов
1	2
Задание выполнено правильно, обучающийся способен обосновать выбранный вариант и пояснить ход выполнения задания. Правильная формулировка понятий и категорий. Самостоятельность ответа, умение использовать классификацию, анализировать и делать собственные выводы по рассматриваемому вопросу.	5 (отлично, зачтено) От 85 до 100 баллов
Ответ представлен в соответствии с поставленным вопросом с незначительными замечаниями. Обучающийся знает материал работы, умеет анализировать полученные результаты и делать выводы, владеет навыками самостоятельного выполнения задания. Ответ сформулирован самостоятельно. Содержание ответа правильное, в структуре и стиле ответа нет грубых ошибок.	4 (хорошо, зачтено) От 71 до 85 баллов
Содержание ответа имеет значительные замечания, устранные во время контактной работы с преподавателем. Обучающийся на удовлетворительном уровне знает представленный материал, умеет анализировать полученные результаты и делать выводы. В оформлении, структуре и стиле ответа есть недостатки; работа выполнена самостоятельно.	3 (удовлетворительно, зачтено) От 51 до 70 баллов
Часть ответа или весь ответ выполнен с нарушением логики изложения, носит несамостоятельный характер. Содержание ответа не соответствует поставленному вопросу. Обучающийся не знает материал, не умеет анализировать полученные результаты и делать выводы.	2 (неудовлетворительно, не зачтено) Менее 50 баллов
Итоговый балл	100

Примерная шкала оценивания при наличии использования модульно-рейтинговой системы

Оценка	Общее количество набранных баллов
2 (неудовлетворительно), не зачтено	Менее 50
3 (удовлетворительно), зачтено	51–70
4 (хорошо), зачтено	71–85
5 (отлично), зачтено	85–100

Контрольные вопросы к теоретическому и методико-практическому разделам

1. Дать психофизиологическую характеристику умственной деятельности.
2. Физические упражнения используемые в течение учебного дня для поддержания работоспособности.
3. Работоспособность: понятие, факторы, периоды.
4. Врачебный контроль как обязательная процедура для занимающихся физическими упражнениями.
5. Бег как самое эффективное средство восстановления и повышения работоспособности.
6. Методические принципы физического воспитания, сущность и значение/
7. Принципы сознательности и активности, наглядности в процессе физического воспитания/

8. Принципы доступности и индивидуализации, систематичности и динамичности.
9. Средства физической культуры
- 10.Общепедагогические методы физического воспитания.
- 11.Самоконтроль — необходимая фор
- 12.Методы обучения технике двигательного действия.
- 13.Этапы обучения двигательного действия.
- 14.Методы развития физических качеств: равномерный, повторный, интервальный.
- 15.Метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы.
- 16.Сила как физическое качество, общая характеристика силовых упражнений.
- 17.Методы развития силы.
- 18.Выносливость — виды выносливости, особенности развития выносливости.
- 19.Развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
- 20.Врачебный контроль как обязательная процедура для занимающихся физическими упражнениями.
- 21.Самоконтроль — необходимая форма контроля человека за физическим состоянием.
- 22.Методика самоконтроля физического развития.
- 23.Самостоятельное измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений.
- 24.Проведение функциональных проб для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.
- 25.Проведение функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
- 26.Самоконтроль уровня развития физических качеств - выносливости.
- 27.Ведение дневника самоконтроля.
- 28.Понятие «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
- 29.Массовый спорт: понятие, цель, задачи.
- 30.Спорт высших достижений: понятие, цель, задачи.
- 31.Студенческий спорт, его организационные особенности.
- 32.Понятия общей и специальной физической подготовки.
- 33.Структура отдельного тренировочного занятия.
- 34.Роль разминки в тренировочном процессе.
- 35.Понятие «физическая нагрузка», эффект ее воздействия на организм.
- 36.Внешние признаки утомления.
- 37.Интенсивность физических нагрузок.
- 38.Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
- 39.Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
- 40.Методические основы производственной физической культуры.
- 41.Производственная физическая культура в рабочее время.
- 42.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
- 43.Понятие ППФП, её цель, задачи.
- 44.Прикладные знания, умения и навыки.
- 45.Прикладные психические качества.
- 46.Прикладные специальные качества.
- 47.Факторы, определяющие содержание ППФП: формы труда, условия труда.
- 48.Факторы, определяющие содержание ППФП: характер труда, режим труда и отдыха.
- 49.Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
- 50.Средства ППФП.

Подробное описание контрольных вопросов приводятся в учебно-практическом пособии и методических указаниях, которые размещены: в электронно-библиотечной системе (далее по

тексту - ЭБС) института [СИБУП: Электронно-библиотечная система \(sibup.ru\)](#), в электронной информационно-образовательной среде (далее по тексту – ЭИОС) института [Электронная информационно-образовательная среда \(sibup.ru\)](#), и на сайте института в разделе «Образование»-«Образование (sibup.ru)

Оценочное средство (практические задания (рефераты)),
Критерии оценивания практического задания (рефераты).

Критерии оценивания	Количество баллов
1	2
Учебный материал освоен обучающимся в полном объеме, легко ориентируется в материале, полно и аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, излагает материал логически последовательно, делает самостоятельные выводы, умозаключения, демонстрирует кругозор, использует материал из дополнительных источников, интернет- ресурсы. Сообщение носит исследовательский характер. Речь характеризуется эмоциональной выразительностью, четкой дикцией, стилистической и орфоэпической грамотностью. Использует наглядный материал (презентация).	5 (отлично, зачтено) От 85 до 100 баллов
Учебный материал освоен обучающимся в полном объеме, легко ориентируется в материале, полно и аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, но студент может испытывать некоторые затруднения в ответах на дополнительные вопросы, допускать некоторые погрешности в речи. Отсутствует исследовательский компонент в сообщении.	4 (хорошо, зачтено) От 71 до 85 баллов
Обучающийся испытывал трудности в подборе материала, его структурировании. Пользовался, в основном, учебной литературой, не использовал дополнительные источники информации. Не может ответить на дополнительные вопросы по теме сообщения. Материал излагает не последовательно, не устанавливает логические связи, затрудняется в формулировке выводов. Допускает стилистические и орфоэпические ошибки.	3 (удовлетворительно, зачтено) От 51 до 70 баллов
Часть доклада (с презентацией) выполнена из фрагментов работ других авторов и носит несамостоятельный характер. Содержание не соответствует заданной теме. Оформление не соответствует требованиям. Отсутствуют собственные обобщения, заключения и выводы. Не может ответить на дополнительные вопросы по теме сообщения.	2 (неудовлетворительно, не зачтено) Менее 50 баллов
Итого	100

Примерная тематика рефератов

- 1.Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание.
- 2.Физическое развитие, психофизическая и функциональная подготовка.
- 3.Физическая культура и спорт как действенное средство сохранения и укрепления здоровья.
- 4.Роль физической культуры и спорта в подготовке человека к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
- 5.Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры в развитии общества.
- 6.Социальные функции физической культуры и спорта.
- 7.Современное состояние физической культуры и спорта.

- 8.Основные положения организации физического воспитания.
- 9.Характеристика ценностных ориентаций человека на физическую культуру и спорт.
- 10.Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.
- 11.Функциональные системы организма, его анатомические, морфологические, физиологические и биологические функции.
- 12.Природные и социально-экономические факторы. Их воздействие на организм жизнедеятельность.
- 13.Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
- 14.Гипокинезия и гиподинамия их неблагоприятное влияние на организм.
- 15.Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечение его устойчивости к физической и умственной деятельности.
- 16.Физические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
- 17.Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно сосудистая система.
- 18.Опорно-двигательный аппарат, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции, нервная система.
- 19.Особенности функционирования центральной нервной системы. Образование двигательного навыка. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
- 20.Двигательная функция и повышения уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды (нарушение биоритма, эмоциональное напряжение, стресс и т.д.)
- 21.Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Понятие «здоровье» его содержание критерии.
- 22.Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье.
- 23.Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни; режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, душевное равновесие.
- 24.Требование санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.
25. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
- 26.Самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
- 27.Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношения к самому себе.
- 28.Ценостные ориентации человека на здоровый образ жизни. Отражения здорового образа жизни в формах жизнедеятельности человека.
- 29.Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития человека. Способы регуляции образа жизни.
- 30.Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
- 31.Формирование мотивов и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Форма и содержание самостоятельных занятий.
- 32.Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
- 33.Граница интенсивности физической нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

34. Пульсовые режимы рациональной и тренировочной нагрузки, ЧСС и ПАНО у лиц разного возраста.

35.Предварительный, текущий и итоговой учет тренировочной нагрузки, корректировка тренировочных планов.

36.Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

37.Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Учет индивидуальных особенностей организма.

38.Гигиена самостоятельных занятий (питание, питьевой режим, уход за кожей).

39.Гигиенические требования при проведении занятий (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).

40. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью занятий.

41.Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма человека. Изменения состояния человека под влиянием различных режимов и условий труда.

42.Степень влияния факторов физиологического, физического и психического характера на работоспособность.

43.Изменение физического, психического состояния в стрессовый период. Средство физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период стресса.

44.Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления их причины и профилактика.

45.Общие закономерности изменения работоспособности в течение рабочей недели, годового рабочего цикла.

46.Существование типичных изменений умственной работоспособности и их объяснение.

47.Особенности рационального использования физической культуры в режиме труда и отдыха человека.

48.Занятия физическими упражнениями с оздоровительно – рекреативной направленностью.

49.Показатели эффективности проведения тренировочных занятий по физической культуре для повышения работоспособности в режиме трудовой недели.

50.Оптимизация сопряженной трудовой деятельности и спортивного совершенствования.

51.Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом.

52.Педагогический контроль, его виды и содержание.

53.Понятия спорт его принципиальное отличие от видов физкультурной деятельности. Массовый спорт.

54.Спорт высших достижений. Особенности организации тренировочных занятий для профессионалов и любителе.

55.Спортивные соревнования как метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и средство контроля их эффективности.

56.Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося. Нетрадиционные виды спорта и систем физкультурной деятельности.

57.Выбор вида спорта и систем физкультурной деятельности с целью: укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения, а также повышение функциональных возможностей организма.

58.Система ведомственных спортивных соревнований – Вашей сферы деятельности.

59.Оздоровительные системы и комплексы физических упражнений по выбору .

60.Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физкультурной деятельности.

61. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора человеком конкретных видов спорта для самостоятельных тренировочных занятий.

62. Выбор видов спорта и систем физкультурной деятельности с целью психофизической подготовки к профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками, для достижения наивысших результатов в избранном виде спорта.

63. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

64. Основные методы и критерии оценки самоконтроля.

65. Коррекция содержания и методика занятий физическими упражнениями и спортом по результатом показателей контроля.

66. Объективные и субъективные показатели контроля. Дневник самоконтроля.

67. Виды диагностики, их цели задачи. Диспансеризация.

68. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональные пробы, упражнений - тестов для оценки функционального состояния и физического развития организма.

69. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональные пробы, упражнений - тестов для оценки телосложения и физической подготовленности.

70. Методические принципы физического воспитания. (Сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность).

71. Методы физического воспитания (регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).

72. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.

73. Воспитание физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

74. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Профессионально прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

75. Спортивная подготовка, цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психологическая).

76. Зоны интенсивности нагрузки по ЧСС и их характеристики.

77. Возможность и управление коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности, средствами физической культуры и спорта.

78. Формы занятий физическими упражнениями (урочные, неурочные).

79. Построение и структура учебно-тренировочного занятия

80. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели. Влияние географо-климатических и региональных условий на жизнедеятельность работников.

81. Методика подбора средств ППФП. Организация, форма и средства ППФП.

82. Содержание ППФП специалистов относящихся к различным группам ИТР жизненно необходимые и прикладные навыки и умения. Прикладные виды спорта.

83. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

84. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями, попутная тренировка.

85. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

86. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма, средствами физической культуры

87. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

88. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

Требования к оформлению рефератов

Титульный лист имеет следующее содержание: название учреждения, тема реферата, сведения об авторе (Ф.И.О., курс, факультет, специальность, номер зачетной книжки, дата и место написания) см. приложение 1.

На второй странице приводиться содержание (план реферата). После названия каждого раздела справа указывается номер страницы.

Содержание.....

Введение.....3

Глава 1 (название).....5

И т.д. (включая список литературы)

Нумерация начинается со 2 страницы (титульный лист не нумеруется). Порядковый номер страниц ставиться сверху, справа или по центру.

Внутренние текстовые номерные ссылки должны соответствовать порядковым номерам источников литературы в приложенном списке и приводиться сразу после заимствованной цитаты или фамилии автора, мысль которого изложена.

Таблицы диаграммы, графики должны иметь название и порядковые номера. В тексте можно не приводить полное название таблиц и других приложений, а указать в скобках их номер. Например (из табл. № 2 видно...)

Объем реферата от 10 до 25 листов, основное условие для зачета это раскрытая выбранная Вами тема и навезена используемого материала, высоко ценится Ваше мнение и умозаключения.

4. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

4.1. Фонд оценочных для промежуточной аттестации средств включает в себя оценочные средства: тесты к промежуточному контролю (зачету).

4.2. Оценочные средства.

4.2.1. Оценочное средство (тесты для промежуточного контроля).

4.2.2. Критерии оценивания ответов на тесты к промежуточному контролю.

Критерии оценивания	Количество баллов
1	2
Тестовых заданий выполнено правильно 85-100%	5 (отлично, засчитано)
Тестовых заданий выполнено правильно 71-84%	4 (хорошо, засчитано)
Тестовых заданий выполнено правильно 60-70%	3 (удовлетворительно, засчитано)
Тестовых заданий выполнено менее 60%	2 (неудовлетворительно, не засчитано)

Тесты для промежуточного контроля (теоретический раздел)

1. ПРИНЦИП РАСПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

- а) гибкость
- б) состояние здоровья
- в) жизненный индекс
- г) весо-ростовой индекс

2. СООТВЕТСТВИЕ ОСНОВНЫХ ВЕЩЕСТВ КОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА ИХ ДОЛИ В ПРОЦЕНТАХ

вода

а) 12 %

б) 22 %

в) 50 %

- органические вещества
- неорганические вещества

6. ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ КРОВЬ ТРАНСПОРТИРУЕТ ВНУТРИ ОРГАНИЗМА:

- а) кислород
- б) углекислый газ
- в) железы
- г) продукты обмена
- д) эпителий
- е) питательные

3. ЖИЗНЕННЫЙ ИНДЕКС — ЭТО ...

- а) сила воли к жизни
- б) уровень доходов на одного члена семьи в месяц в рублях
- в) отношение жизненной емкости легких к массе тела в мл/кг

4. ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ У ЗДОРОВЫХ НЕТРЕНИРОВАННЫХ ЛЮДЕЙ НАХОДИТСЯ В ПРЕДЕЛАХ:

от _____ до _____ уд/мин

5. РЕКОМЕНДУЕМОЕ ВРЕМЯ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ ДО НАЧАЛА ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ:

- а) 30–60 мин
- б) 1–1,5 часа
- в) 1,5–2,5 часа
- г) 2,5–3,5 часа

6. ВИД ТРУДА УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА:

- а) психо-эмоциональный
- б) физический
- в) научно-методический
- г) умственный

7. ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:

- а) физические упражнения
- б) оздоровительные силы природы
- в) гигиенические факторы
- г) соревновательные упражнения

8. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ:

- разучивание в целом
- показ
- разучивание по частям
- рассказ
- совершенствование

9. ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО, ОКАЗЫВАЮЩЕЕ НАИБОЛЬШЕЕ ВЛИЯНИЕ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА — _____

10. НАИЛУЧШАЯ ФОРМА ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- а) физическая работа по дому и на даче
- б) профессиональная физическая активность на производстве
- в) специальная двигательная активность, направленная на повышение аэробной и общей выносливости

11. ПОРОГ АНАЭРОБНОГО ОБМЕНА (ПАНО) У ТРЕНИРОВАННЫХ ЛЮДЕЙ

- а) выше, чем у нетренированных
- б) ниже, чем у нетренированных
- в) не зависит от тренированности

12. ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ВЫБОРА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ:

- а) занятость на работе, учебе
- б) стоимость спортивного инвентаря
- в) мотивация
- д) расстояние до спортзала

13. САМЫЙ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ ТЕСТ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ:

- а) бег 100 м
- б) 20 приседаний за 30 сек
- в) 12-минутный беговой тест К. Купера
- г) прыжок в длину с места

14. КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СВОЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ НА ДОСТИГНУТОМ УРОВНЕ

- а) 2;
- б) 3;
- в) 4–5.

15. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В РАМИНКЕ ДЛЯ МЫШЦ:

- ног
- рук
- шеи
- туловища

16. СВЯЗЬ ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ:

- а) прямо пропорциональная
- б) обратно пропорциональная
- в) нет связи

17. ФОРМУЛА МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ДЛЯ ДАННОГО ЧЕЛОВЕКА:

$$\text{ЧСС}_{\max} = \underline{\hspace{2cm}}$$

18. ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:

- а) увеличение выпускаемой продукции
- б) снижение себестоимости изделий
- в) повышение эффективности труда
- г) повышение трудовой дисциплины

19. ЛУЧШИЙ ВИД ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ БОЛЬШИХ НЕРВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И УМСТВЕННЫХ НАПРЯЖЕНИЯХ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- а) игровой
- б) циклический
- в) единоборства
- г) экспериментальный

20. ПОКАЗАТЕЛЬ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЗОНЫ ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК — _____

		Уровни сформированности компетенций		
Формируемые компетенции		Пороговый (низкий) уровень сформированности компетенций (оценка «удовлетворительно»/ 3 балла)	Базовый (средний) уровень сформированности компетенций (оценка «хорошо»)/ 4 балла)	Повышенный (высокий) уровень сформированности компетенции (оценка «отлично»)/ 5 баллов)
1	2	3	4	
УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Обучающийся демонстрирует неглубокие знания роли и значения физической культуры в жизни человека и общества; видов физических упражнений; научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;</p> <p>Умеет слабо применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;</p> <p>использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>Владеет определенными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует знания роли и значения физической культуры в жизни человека и общества; видов физических упражнений; научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;</p> <p>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;</p> <p>использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует системные знания роли и значения физической культуры в жизни человека и общества; видов физических упражнений; научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;</p> <p>Умеет использовать опыт разнообразных средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>Владеет и применяет систему средств и методов для укрепления индивидуального здоровья, обеспечения полноценной</p>	

	деятельности.		социальной и профессиональной деятельности.
ОПК-2 – способен осуществлять сбор, обработку и статистический анализ данных, необходимых для решения поставленных экономических задач	Обучающийся демонстрирует неглубокие знания способов сбора данных; Умеет слабо осуществлять сбор данных; Владеет определенными навыками сбора данных.	Обучающийся демонстрирует неглубокие знания способов сбора данных; Умеет слабо осуществлять сбор данных; Владеет навыками сбора данных.	Обучающийся демонстрирует системные знания способов сбора данных; Умеет осуществлять сбор данных; Владеет системой сбора данных.

5. Порядок обновления фонда оценочных средств

Фонды оценочных средств ежегодно актуализируются. Изменения и дополнения в фондах оценочных средств отражаются в сведениях об изменениях (дополнениях) в рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт».

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика направленность (профиль) образовательной программы «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», очной, заочной иочно-заочной форм обучения экономического факультета Автономной некоммерческой организации высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии».

Представленная на экспертизу рабочая программа дисциплины разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, образование уровень бакалавриата, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 г. № 954, которая представляет собой регламентирующий документ, входящий в состав образовательной программы, определяющий содержание и объем дисциплины, формируемые компетенции, перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, фондом оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся. Включая в себя перечень учебно-методического обеспечения и описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

В ходе рассмотрения представленных документов на основании результатов проведенной экспертизы сделаны следующие выводы:

В рабочей программе определены цели и задачи изучаемой дисциплины, общая характеристика дисциплины, ее место в плане учебного процесса, а также результаты основания дисциплины. Тематическое планирование соответствует содержанию программы. В тематическом плане указано количество учебных часов, которые отведены на изучение материала: лекции, практические занятия и самостоятельную работу, описаны компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

Структура программы логична, соответствует наличию обязательных компонентов и раскрывает методику работы над содержанием изучаемого материала. Результаты обучения, представленные в программе в категориях знать, уметь, владеть соответствуют специфике и содержанию дисциплины и демонстрируют возможность получения заявленных результатов. Представленная программа предполагает использование современных образовательных технологий при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины и позволяют обеспечивать требуемое качество обучения на всех его этапах.

Фонды оценочных средств, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам. Форма промежуточной аттестации знаний бакалавра, предусмотренная программой, осуществляется в форме зачета.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено основной, дополнительной литературой, интернет-ресурсами и соответствует требованиям ФГОС ВО.

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки 38.03.01 Экономика и специфике дисциплины «Физическая культура и спорт» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе инновационных методов обучения.

Таким образом, представленная к рецензированию рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт», составленная старшим преподавателем Струковым Н.Н., соответствует учебному плану и требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика и может быть использована в образовательном процессе.

Рецензент:

Канд. пед. наук. доцент

кафедры ФВС СибГУ им. М.Ф. Решетнева



РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика направленность (профиль) образовательной программы «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», очной, очно-заочной и заочной форм обучения экономического факультета Автономной некоммерческой организации высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии».

Фонд оценочных средств представляет собой совокупность разработанных кафедрой Общественных наук материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения.

Задачами ФОС являются контроль и управление процессом, приобретения обучающимися знаний, умений, навыков и компетенций, заявленных в образовательной программе по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт», соответствуют специфике дисциплины, формируемым компетенциям и требованиям к выпускникам. Форма промежуточной аттестации знаний бакалавра, предусмотренная программой, осуществляется в форме зачета.

Показатели и критерии оценивания компетенций, а также шкалы оценивания обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки результатов обучения, уровней сформированности компетенций.

Контрольные задания, тесты и иные материалы оценки результатов освоения ОПОП ВО разработаны на основе принципов оценивания: валидности, определённости, однозначности, надёжности; соответствуют требованиям к составу и взаимосвязи оценочных средств, полноте по количественному составу оценочных средств и позволяют объективно оценить результаты обучения, уровни сформированности компетенций.

Таким образом, представленный к рецензированию фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура и спорт», составленный старшим преподавателем Струковым Н.Н., соответствует предъявляемым требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика и может быть использован для контроля и оценки результатов подготовки обучающихся.

Рецензент:

канд. пед. наук,

доцент кафедры ФВС СибГУ им. М.Ф. Решетнева

А.С. Третьяков

Подпись А.С. Третьяков удостоверяю

Ученый секретарь
СибГУ им. М.Ф. Решетнева
г. Красноярск

