

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОСТОЧНО - СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И  
МЕНЕДЖМЕНТА»  
(НОУ ВО «ВСИЭМ»)

УТВЕРЖДАЮ



Ректор НОУ ВО «ВСИЭМ»

Л.Н. Цой

«30» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**Б1.Б.19. Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: 380302 *Менеджмент*

Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной  
программы прикладного бакалавриата: «Управление земельными ресурсами»

Формы обучения:

очная, заочная

Виды профессиональной деятельности: прикладного бакалавриата

Учебный год:

2020/2021

Якутск 2020

*Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с:*

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент» (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 7 от 12.01.2016 г. (зарегистрирован Минюстом России 09.02.2016, регистрационный № 41028);
- приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, регистрационный № 47415);
- положением по организации учебного процесса в НОУ ВО «ВСИЭМ», утвержденным ректором Негосударственного образовательного учреждения высшего образования «Восточно-сибирский институт экономики и менеджмента», Л.Н. Цой 14.05.2019 Протокол № 9;
- учебным планом по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», утвержденным ректором Негосударственного образовательного учреждения высшего образования «Восточно-сибирский институт экономики и менеджмента», Л.Н. Цой 01.09.2017 Протокол №1.

Заведующий кафедрой,  
к.филол.н., доцент



подпись

Р.Д.Пономарева

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры гуманитарно-правовых дисциплин (протокол от 14 мая 2019 г. № 9).

Заведующий кафедрой ГПД, канд.филол.наук, доцент



Пономарева.Р.Д

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи обучения по дисциплине .....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	5
4.Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебной работы) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий.....	6
5.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).....	7
6.Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине(модулю) .....	7
7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	8
7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	8
7.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	9
7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	11
7.4 Вид и форма промежуточной аттестации .....	11
8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	12
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	
9.1 Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению подготовки 38.03.02.Менеджмент.....	13
10. Перечень информационных технологий используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем.....	14
11.Обучающимся НОУ ВО «ВСИЭМ» обеспечена возможность свободного доступа в электронную информационную образовательную среду (ЭИОС). .....	14
12 Информационно-справочные системы: .....	14
13. Средства адаптации образовательного процесса по дисциплине к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) .....	15

## 1. Цели и задачи обучения по дисциплине

**Цель** обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» – формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью

### Основные задачи дисциплины:

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специальноприкладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование обучающихся по программе высшего образования (бакалавриат) по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент компетенций ОК-6, ОК-7

Код и описание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>ОК-6</b> Способность к самоорганизации и самообразованию	<b>Знает</b> систему сбора, анализа и обработки информации, способствующей саморазвитию и самообразованию
	<b>Умеет</b> самостоятельно ставить задачи в профессиональной деятельности
	<b>Владет</b> навыками поиска необходимых методик и способов при анализе, сборе и обработке информации, способствующей саморазвитию и самообразованию
<b>ОК-7</b> Способность использовать методы и средства физической культуры для	<b>Знает</b> разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга и может применять данные знания на практике.

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Умеет</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	<b>Владеет</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.Б.19 «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках обязательной части программы бакалавриата. Дисциплина базируется на знаниях, полученных обучающимися при изучении дисциплин. Дисциплина «Физическая культура и спорт» является начальным этапом формирования компетенций в процессе освоения ОПОП. В качестве промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен зачет, который входит в общую трудоемкость дисциплины.

### 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебной работы) и на самостоятельную работу обучающихся

Согласно учебным планам общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 72 часа, 2 зачетные единицы.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		1
<b>Контактная работа*</b> (аудиторные занятия) всего,	30	30
<b>в том числе:</b>		
лекции	-	-
практические занятия	30	30
<b>Самостоятельная работа*</b>	42	42
<b>Промежуточная аттестация - зачёт</b>	зачет	зачет
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		3
<b>Контактная работа*</b> (аудиторные занятия) всего,	4	4
<b>в том числе:</b>		
лекции	2	2
практические занятия	2	2

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		3
Самостоятельная работа*	64	64
Промежуточная аттестация - зачёт	зачет	зачет
<b>Общая трудоемкость, часы</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

\* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом.<sup>1</sup>

Дисциплина реализуется посредством проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации обучающихся. В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в форме контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся. При реализации дисциплины предусмотрена аудиторная контактная работа и внеаудиторная контактная работа, посредством электронной информационно-образовательной среды. Учебный процесс в аудитории осуществляется в форме лекций и практических занятий. В лекциях раскрываются основные темы изучаемого курса, которые входят в рабочую программу. На практических занятиях более подробно изучается программный материал в плоскости отработки практических умений и навыков и усвоения тем. Внеаудиторная контактная работа включает в себя проведение текущего контроля успеваемости (тестирование) в электронной информационно-образовательной среде.

## 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

### 5.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий Тематический план для очной формы обучения

№	Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Количество аудиторных часов	Из них, час		Самостоятельная работа	Формируемые компетенции
				лекции	практические занятия		

<sup>1</sup> Примечание:

для обучающихся по индивидуальному учебному плану - учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (в том числе при ускоренном обучении, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 №84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).

1	<b>1.Общая физическая подготовка и гимнастика</b>	20	10		10	10	ОК-6, ОК-7
2	<b>Тема 2. Спортивные игры</b>	22	10		10	12	ОК-6, ОК-7
3	<b>Тема 3. Легкая атлетика.</b>	30	10		10	20	ОК-6, ОК-7
	Итого	72	30	-	30	42	

*\*в т.ч. в интерактивной (активной) форме*

## 5.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

### **Тема 1. Общая физическая подготовка и гимнастика.**

Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики

### **Тема 2. Спортивные игры.**

Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

### **Тема 3. Легкая атлетика.**

Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине(модулю)**

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям по изучаемой дисциплине. Результаты этой



подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных контрольных работ, тестовых заданий, сделанных докладов и других форм текущего контроля.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает следующие виды деятельности:

- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы для реферата);
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к зачету.

№ п/п	Вид учебно-методического обеспечения
1	Общие методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся.
2	Методические рекомендации по самостоятельной работе и выполнению контрольных работ по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся
3	Примерный комплект заданий для текущего контроля успеваемости
4	Типовые задания для тестирования
5	Вопросы для самоконтроля знаний
7	Вопросы к зачету

## **7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Порядок, определяющий процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций определен в Положении о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в НОУ ВО «ВСИЭМ».

### **7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

**Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП** прямо связаны с местом дисциплин в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции, характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе итоговой аттестации.

**В процессе изучения дисциплины, компетенции также формируются поэтапно.** Для оценки уровня сформированности компетенций в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено проведение текущего



контроля успеваемости по темам (разделам) дисциплины и промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

## 7.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

### Текущий контроль

Контрольные мероприятия по дисциплине	Количество баллов	Разделы и темы дисциплины
1.Выполнение нормативов	20	1.Общая физическая подготовка и гимнастика
1.Выполнение нормативов	20	Тема 2. Спортивные игры
1.Выполнение нормативов	20	Тема 3. Легкая атлетика.
4.Зачет	40	По всем разделам курса
Всего	100	

Показателями оценивания компетенций на этапе промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» являются результаты обучения дисциплине.

Показатели оценивания компетенций
ОК-6
<b>Знает</b> систему сбора, анализа и обработки информации, способствующей саморазвитию и самообразованию
<b>Умеет</b> самостоятельно ставить задачи в профессиональной деятельности
<b>Владет</b> навыками поиска необходимых методик и способов при анализе, сборе и обработке информации, способствующей саморазвитию и самообразованию
ОК-7
<b>Знает</b> разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга и может применять данные знания на практике.
<b>Знает</b> разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга и может применять данные знания на практике.
<b>Умеет</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>Владет</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических

способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;

### Шкала оценивания, в зависимости от уровня сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций			
<p><b>«недостаточный»</b> Компетенции не сформированы.</p> <p>Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы</p>	<p><b>«пороговый»</b> Компетенции сформированы.</p> <p>Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.</p>	<p><b>«продвинутый»</b> Компетенции сформированы.</p> <p>Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.</p>	<p><b>«высокий»</b> Компетенции сформированы.</p> <p>Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка</p>
Описание критериев оценивания			
<p>Обучающийся не имеет некоторые навыков продуктивного общения и взаимодействия в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, не знает основные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни. Не выполняет зачетные нормативы</p>	<p>Имеет некоторые навыки продуктивного общения и взаимодействия в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, знает некоторые формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни. Выполняет на «удовлетворительно» все зачетные нормативы</p>	<p>Знает основные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни. Способен обновлять свои знания и совершенствовать навыки в сфере физической культуры. Способен продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности. Выполняет на «хорошо» все зачетные нормативы</p>	<p>Приобретены знания и навыки использования в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной физической культуры. Способен обновлять знания в сфере физической культуры и спорта. Студент знает разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга и может применять данные знания на практике. Выполняет на «отлично» все зачетные нормативы</p>
Оценка <b>«неудовлетворительно»</b>	Оценка <b>«удовлетворительно»</b>	Оценка <b>«хорошо»</b>	Оценка <b>«отлично»</b>

**7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций<sup>2</sup>**

**❖ Примерный комплект заданий для текущего контроля успеваемости**

	км	мин.
<b><i>Девушки</i></b>		
1.	Бег 20 м	Не более 4, 1 сек.
2.	Челночный бег 40x10	Не более 10,8 м/сек
3	Прыжок в длину с места	Не менее 150 см
4	Поднимание и опускание туловища	Не менее 20 раз
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, высота опоры 50 см.	Не менее 7 раз
6	Прыжки через скакалку за 30 сек.	Не менее 40 раз
<b><i>Юноши</i></b>		
1.	Бег на 100 м	Не более 18 сек
2.	Бег 2000 м	Не более 12 мин.
3.	Челночный бег 40x10	Не более 11,1 м/сек
4	Упражнение их упора присев в упор лежа	Не менее 13 раз
5.	Приседание на двух ногах	Не менее 20 раз

**7.4 Вид и форма промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета.

**Примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре:**

1. Возникновение и развитие гимнастики.
2. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
3. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики и борьбы с ними.

<sup>2</sup> Оценочные материалы в полном объеме разработаны и утверждены кафедрой, реализующей данную дисциплину, являются составной частью ОПОП.

4. Законодательство РФ о спорте
5. Здоровый образ жизни. Алкоголь как один из факторов риска для здоровья.
6. Здоровье человека и факторы его определяющие. Требования к организации здорового образа жизни человека.
7. Индивидуальный выбор видов спорта
8. Индивидуальный выбор систем физических упражнений
9. История возникновения зимних видов спорта (лыжи, коньки и т.п.)
10. История становления легкой атлетики как вида спорта.
11. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
12. Основы здорового образа жизни студента
13. Основы лечебной физической культуры (методика проведения занятий при конкретном заболевании)
14. Основы методики самостоятельных занятий.
15. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности
16. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
17. Понятие об утомлении. Средства восстановления •
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
19. Роль и место физической культуры в системе высшего образования.
20. Русские национальные виды спорта и игры.
21. Социально-биологические основы физической культуры
22. Социокультурные функции и роль физической культуры в формировании основных качеств и свойств личности
23. Спорт. Виды спорта
24. Спортивные игры. История возникновения и развития
25. Физическая культура в общефизической подготовке студентов
26. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов
27. Физическая культура и спорт - социальные феномены общества
29. Физическое воспитание в семье.
30. Якутские национальные виды спорта и игры

#### **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

##### **Основная литература**

1. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие. – Москва: Флинта, 2017, 132 – с. (электронный ресурс).

##### **Дополнительная литература**

1. Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. История физической культуры и спорта: учебник для вузов.- Москва: Спор, 2017, 432-с. (электронный ресурс).

**9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

**а) электронные образовательные ресурсы (ЭОР):**

- [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Российское образование. Федеральный образовательный портал;
- [www.scopus.com](http://www.scopus.com) – Международная реферативная база

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

№ п/п	Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность/срок действия договора
1.	«Физическая культура и спорт»	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> – Российское образование. Федеральный портал	Электронно-библиотечная система (ЭБС)	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет/
2.	«Физическая культура и спорт»	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС)	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет/

**9.1 Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент**

Одна из значимых задач подготовки студентов воспитание навыков самостоятельной работы. Это один из главных резервов повышения качества подготовки специалистов. Система самостоятельной работы студентов это:

- а) текущая работа над материалом учебной дисциплины (конспектирование лекций, работа с учебником, подготовка к практическим, контрольным работам и тестированию);
- б) выполнение семестровых домашних заданий (написание рефератов самостоятельное изучение по учебнику разделов, входящих в программу, но не излагающихся лекционно);

Большое внимание уделяется отбору материала для самостоятельной работы. Для самостоятельного изучения предлагаются вопросы либо информационного характера, либо проблемного для последующего обсуждения на семинарских занятиях.

Самым основным методом самостоятельной работы студента, на котором следует остановиться - это метод самостоятельного изучения литературы. Место, занимаемое им в процессе обучения, определяется теми особенностями, которые имеет чтение печатного текста по сравнению со слушанием устного изложения. При чтении нет принудительного темпа. Студент сам устанавливает его в зависимости от целей, характера литературного

источника и своей подготовленности. Таким образом, при чтении создаются благоприятные условия для всестороннего осмысления и закрепления учебного материала.

#### **10. Перечень информационных технологий используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем**

В процессе реализации образовательной программы при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» применяются следующие информационные технологии:

1. аудио-, видео-, иные демонстрационные средства; проекторы, ноутбуки, персональный компьютер;
2. электронные учебники; словари; периодические издания;

#### **11. Обучающимся НОУ ВО «ВСИЭМ» обеспечена возможность свободного доступа в электронную информационную образовательную среду (ЭИОС).**

Электронная информационно-образовательная среда – это совокупность электронных информационных и образовательных ресурсов, информационных и телекоммуникационных технологий и средств, обеспечивающих освоение студентами образовательных программ.

ЭИОС НОУ ВО «ВСИЭМ» обеспечивает:

- а) доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, и к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе;
  - б) фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;
  - в) проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
  - г) формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательно
  - д) взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и/или асинхронное взаимодействия посредством сети «Интернет»;
  - е) демонстрацию дидактических материалов дисциплины через LCD-проектор;
- Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

#### **12 Информационно-справочные системы:**

1. yu.html
2. <https://studfiles.net/preview/4513840/page:10/>

## **Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления**

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления; • кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

### **13. Средства адаптации образовательного процесса по дисциплине к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

При необходимости в образовательном процессе НОУ ВО «ВСИЭМ» применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потерь данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;
- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения практических занятий, выступление с докладами и защитой выполненных работ, проведение тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: зачет и экзамен, проводимый в письменной форме, - не более чем на 90 мин., проводимый в устной форме – не более чем на 20 мин.,



- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 мин.

НОУ ВО «ВСИЭМ» устанавливает конкретное содержание рабочих программ дисциплин и условия организации и проведения конкретных видов учебных занятий, составляющих контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (при наличии факта зачисления таких обучающихся с учетом конкретных нозологий).

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ  
рабочей программы дисциплины  
«Физическая культура и спорт»

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
(подпись, инициалы и фамилия)

