

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра юриспруденции

Рабочая программа дисциплины

«Физическая культура и спорт»

<i>Направление подготовки</i>	Менеджмент
<i>Код</i>	38.03.02
<i>Направленность (профиль)</i>	Производственный менеджмент
<i>Квалификация выпускника</i>	Бакалавр

Москва
2018 г.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенция	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>ОК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек; Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки; Владеть: навыками организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности.</p>

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока 1 «Дисциплины (модуля)». Данная дисциплина взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как: «Основы самообразования и самоорганизации».

Изучение дисциплины позволит обучающимся реализовывать общекультурные компетенции в профессиональной деятельности.

В частности, выпускник, освоивший программу бакалавриата, в соответствии с организационно-управленческой и информационно-методической видами деятельности, должен быть готов решать следующие профессиональные задачи:

организационно-управленческая деятельность:

- участие в разработке и реализации корпоративной и конкурентной стратегии организации, а также функциональных стратегий (маркетинговой, финансовой, кадровой);
- участие в разработке и реализации комплекса мероприятий операционного характера в соответствии со стратегией организации;
- планирование деятельности организации и подразделений;
- формирование организационной и управленческой структуры организаций;
- организация работы исполнителей (команды исполнителей) для осуществления конкретных проектов, видов деятельности, работ;
- разработка и реализация проектов, направленных на развитие организации (предприятия, органа государственного или муниципального управления);
- контроль деятельности подразделений, команд (групп) работников;
- мотивирование и стимулирование персонала организации, направленное на достижение стратегических и оперативных целей;
- участие в урегулировании организационных конфликтов на уровне подразделения и рабочей команды (группы);

информационно-аналитическая деятельность:

- сбор, обработка и анализ информации о факторах внешней и внутренней среды организации для принятия управленческих решений;
- построение и поддержка функционирования внутренней информационной системы организации для сбора информации с целью принятия решений, планирования деятельности и контроля;
- создание и ведение баз данных по различным показателям функционирования организаций;
- разработка и поддержка функционирования системы внутреннего документооборота организации, ведение баз данных по различным показателям функционирования организаций;
- разработка системы внутреннего документооборота организации;
- оценка эффективности проектов;
- подготовка отчетов по результатам информационно-аналитической деятельности;
- оценка эффективности управленческих решений;

3. Объем дисциплины

<i>Виды учебной работы</i>		<i>Форм обучения Заочная</i>
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы		72
Контактная работа (всего):		
Занятия лекционного типа		6
Занятия практического типа		
Занятия семинарского типа		
Промежуточная аттестация: Зачет		4
Самостоятельная работа (СРС)		62

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам / разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Распределение часов по разделам/темам и видам работы

4.1.1. Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						
		Контактная работа						Самостоятельная работа
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	Иные учебные занятия	Практические занятия	Семинары	Лабораторные работы	Иные	
1.	Физическая культура в профессиональной и общекультурной подготовки студентов							8
2.	Естественно-научные, социально-биологиче-	2						8

	ские основы физической культуры							
3.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.							8
4.	Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом							8
5.	Массаж и самомассаж							6
6.	Физические качества и методика их развития							8
7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в вузе	2						8
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2						8
Промежуточная аттестация		4						
Итого		72						

4.2. Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

4.2.1. Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционного занятия
1	Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры	Основные понятия. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека. Физическая и умственная деятельность человека. Утомление и переутомление при физической и умственной работе. Совершенствование обмена веществ под воздействием направленной физической тренировки. Воздействие физической тренировки на кровь, кровеносную систему. Воздействие физической тренировки на сердце. Значение и функциональные возможности дыхания. Двигательная активность в повышении функций отдельных внутренних органов и систем человека. Опорно-двигательный аппарат. Сенсорные системы. Нервная и гуморальная регуляция деятельности организма. Физиологические изменения в процессе тренировок.
2	Основы методики	Методика самостоятельных занятий. Формы и содержание само-

	самостоятельных занятий физическими упражнениями в вузе	стоятельных занятий. Выбор систем физических упражнений и видов спорта для самостоятельных тренировочных занятий. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Физическая культура и спорт в свободное время. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Средства профилактики и восстановления
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Основные понятия. Психофизическая подготовленность и профессиональная работоспособность. ППФП студентов различных специальностей. Виды спорта и физические упражнения для достижения целей ППФП. Формы организации ППФП. Особенности требований к психофизической подготовке на разных этапах обучения

4.2.2. Содержание практических занятий

Практические занятия согласно учебному плану не предусмотрены

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Предусмотрены следующие виды контроля качества освоения конкретной дисциплины:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен в **ПРИЛОЖЕНИИ** к РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины в процессе обучения.

5.1. Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Физическая культура в профессиональной и общекультурной подготовки студентов	ОК-7	Тестирование
2.	Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры	ОК-7	Тестирование
3.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической	ОК-7	Тестирование

	культуры в обеспечении здоровья.		
4.	Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	ОК-7	Тестирование
5.	Массаж и самомассаж	ОК-7	Тестирование
6.	Физические качества и методика их развития	ОК-7	Тестирование
7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в вузе	ОК-7	Тестирование
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК-7	Тестирование

5.2. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения промежуточной аттестации, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Типовые контрольные задания для проверки знаний студентов (пороговый уровень формирования компетенции):

Типовые тесты:

Тест 1

1 Сколько лекций содержит УМК (учебно - методические комплексы) по физической .культуре:

1. 8
2. 12
3. 15

2. Какой научно-обоснованный минимум объем двигательной активности в неделю ?

1. 5
2. 10
3. 15

3. Какое количество аудиторных часов выделяется студентам заочного обучения за время учебы в ВУЗе ?

1. 10 часов
2. 20 часов
3. 30 часов

4. Что не включает в себя массовая физическая культура :

1. Физическое воспитание

2. Спорт высших достижений
3. физическая рекреация
4. утренняя гигиеническая гимнастика.

5. Физическая культура и спорт:

1. Помогают самореализоваться в современном мире
2. сказывается отрицательно и не помогает самовыразиться
3. не сказывается никак

6. К какой медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья:

1. Основная
2. Специальная
3. Подготовительная

7. Итоговая аттестация определяется по :

1. Уровню выполнения тестов по физической подготовки
2. Уровню выполнению тестов по профессионально-прикладной физической подготовки
3. Устному опросу по теоретическому и методическому разделам программы.
4. Включает все выше перечисленные разделы.

8. Какое количество аудиторных часов по предмету «Физическая культура» предусмотрено учебной программой.

1. 10 часов
2. 10-30 часов
3. 408 часов

9. Благодаря профессионально-прикладной физической культуре создаются предпосылки:

1. Для успешного овладения профессией и активного выполнения работы +
2. для успешного и активного отдыха
3. для успешной реабилитации организма после травмы

10. Физическая культура личности студента состоит:

1. из 2х частей
2. из 3х частей
3. из 4х частей

11. Занятия физическими упражнениями и спортом:

1. повышают устойчивость организма к действиям не благоприятных +
2. влияют отрицательно на профессиональный труд
3. ни как не сказываются

12. Какое количество классификаций входит в программу Олимпийских игр:

1. 6
2. 8
3. 9

13. Цель физического воспитания в ВУЗе:

1. формирование физической культуры, личности.
2. активизация обменных процессов.
3. укрепление здоровья, развитие различных групп мышц тела.

14. Задачи физического воспитания:

1. педагогический процесс направленный на формирование здорового, социально-активного, высоконравственного человека.
2. Педагогический процесс направленный на совокупность ценностей, норм и знаний создаваемых обществом
3. Педагогический процесс направленный на приобретение опыта творческого использования, физкультурно-спортивной деятельности.

15. Физическое совершенство это:

1. Совершенное строение тела.
2. Идеальное здоровье
3. Исторически обусловленный уровень здоровья и развития физических способностей

16. Учебные занятия в ВУЗе проводятся в форме:

1. учебно-тренировочных и контрольных занятий.
2. Элективных
3. Индивидуально-групповых
4. Все выше перечисленное.

17. Физическое развитие это:

1. Совокупность морфологических и функциональных свойств организма человека.
2. Состояние тренированности органов человека
3. Состояние тренированности мышечного аппарата человека

18. К средствам физической культуры относятся:

1. Физические упражнения
2. Естественные силы природы
3. Режим питания и трудовой деятельности
4. Все выше перечисленное

19. К профессиональной физической культуре относятся:

1. Спорт высших достижений
2. Лечебная физическая культура
3. Избирательное использование средств физической культуры для поддержания высокого уровня работоспособности.

20. Из каких компонентов состоит физическая культура студента:

1. Операционный компонент;

2. Мотивационный компонент
3. Практико-деятельный компонент
4. Все выше перечисленное

21. Реабилитационная физическая культура используется:

1. для развития физических качеств выносливости, силы, гибкости, скорости
2. для подготовки к спортивным соревнованиям
3. в качестве лечения заболеваний

22. К фоновым видам физической культуры относятся:

1. детский спорт
2. спорт высших достижений
3. утренняя гимнастика

5.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Все задания, используемые для текущего контроля формирования компетенций условно можно разделить на две группы:

1. задания, которые в силу своих особенностей могут быть реализованы только в процессе обучения на занятиях в форме онлайн-вебинаров.
2. задания, которые дополняют теоретические вопросы (практические задания, учебно-профессиональные задания, тесты).

Выполнение всех заданий является необходимым для формирования и контроля знаний, умений и навыков. Поэтому, в случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до экзамена. Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации «задолженности» определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

Тестирование

Является одним из средств контроля знаний обучающихся по дисциплине.

Критерии оценивания – правильный ответ на вопрос.

Оценка «отлично» ставится в случае, если правильно выполнено 90-100% заданий.

Оценка «хорошо» ставится, если правильно выполнено 70-89% заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится в случае, если правильно выполнено 50-69% заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если правильно выполнено менее 50% заданий.

Комплексное учебно-профессиональное задание

Задание носит аналитико-нормативный (правовой) характер. На первом этапе необходимо ознакомиться с фабулой задачи, специальной литературой, судебной практикой.

Целесообразно также повторить учебные материалы лекций по темам, в рамках которых предлагается выполнение данного задания.

На следующем этапе выполнения задания необходимо сформулировать проблему и изложить авторскую версию ее решения, на основе полученной на первом этапе информации.

Третий этап работы заключается в формулировке собственной точки зрения по проблеме.

Критерий оценивания - оценка учитывает: понимание проблемы, уровень раскрытия поставленной проблемы в плоскости теории и практики изучаемой дисциплины, умение формулировать и аргументировано представлять собственную точку зрения (правильная

квалификация правонарушения).

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся демонстрирует полное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся демонстрирует значительное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся, демонстрирует частичное понимание проблемы, большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся демонстрирует непонимание проблемы, многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/ М.. Виленский, А.Г. Горшков.- 4-е изд. – М.: КНОРУС, 2016 Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88520.html>

2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- М.:, КНОРУС, 2017. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88520.html>

6.2. Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – М.: КНОРУС, 2016 Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88520.html>

2.Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков, М.: КНОРУС, 2016 Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88520.html>

6.3. Периодические издания

1. Физическая культура и спорт ISSN 0130-5670

2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка ISSN 1817-4779

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Библиотека международной спортивной информации . 2016.- Режим доступа: <http://bm-si.ru>

2. Министерство спорта Российской Федерации . – 2016.- Режим доступа: [http:// minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)

3. Департамент физической культуры и спорта города Москвы . - 2016. Режим доступа: [http:// sport.mos.ru](http://sport.mos.ru)

4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» . - 2016. Режим доступа: [http:// infosport.ru](http://infosport.ru)

5. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» . - 2016. Режим доступа: [http:// teoriya.ru](http://teoriya.ru)

6.Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: журнал. - 2016. Режим доступа: <http://teoriya.ru>

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности – лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы. При этом самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных звеньев полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

Все виды занятий проводятся в форме онлайн-вебинаров с использованием современных компьютерных технологий (наличие презентации и форума для обсуждения).

В процессе изучения дисциплины студенты выполняют практические задания и промежуточные тесты. Консультирование по изучаемым темам проводится в онлайн-режиме во время проведения вебинаров и на форуме для консультаций.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

- работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
- внеаудиторная подготовка к контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и курсовых работ;
- выполнение самостоятельных практических работ (в том числе лабораторных работ);
- подготовка к экзаменам (зачетам) непосредственно перед ними.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Задания, проблемные вопросы, предложенные для изучения дисциплины, в том числе и для самостоятельного выполнения, носят междисциплинарный характер и базируются, прежде всего, на причинно-следственных связях между компонентами окружающего нас мира. В течение семестра, необходимо подготовить рефераты (проекты) с использованием рекомендуемой основной и дополнительной литературы и сдать рефераты для проверки преподавателю. Важным составляющим в изучении данного курса является решение ситуационных задач и работа над проблемно-аналитическими заданиями (в том числе лабораторными работами), что предполагает знание соответствующей научной терминологии и т.д.

Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию также способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

При выполнении докладов, творческих, информационных, исследовательских проектов особое внимание следует обращать на подбор источников информации и методику работы с ними.

Для успешной сдачи экзамена (зачета) рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Подготовка к экзамену (зачету) должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до экзамена.
3. Время непосредственно перед экзаменом (зачетом) лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

На экзамене высокую оценку получают студенты, использующие данные, полученные в процессе выполнения самостоятельных работ, а также использующие собственные выводы на основе изученного материала.

Учитывая значительный объем теоретического материала, студентам рекомендуется регулярное посещение и подробное конспектирование лекций.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Терминальный сервер, предоставляющий к нему доступ клиентам на базе Windows Server 2016
2. Семейство ОС Microsoft Windows
3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом

4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (Информационный комплекс)
5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (ЭПС «Система ГАРАНТ»)
6. Антивирусная система NOD 32
7. Adobe Reader. Лицензия проприетарная свободно-распространяемая.
8. Электронная система дистанционного обучения АНОВО «Московский международный университет». <https://elearn.interun.ru/login/index.php>

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

1. компьютеры персональные для преподавателей с выходом в сети Интернет;
2. наушники;
3. вебкамеры;
4. колонки;
5. микрофоны.

11. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины

Для освоения дисциплины используются как традиционные формы занятий – лекции (типы лекций – установочная, вводная, текущая, заключительная, обзорная; виды лекций – проблемная, визуальная, лекция конференция, лекция консультация); и семинарские (практические) занятия, так и активные и интерактивные формы занятий - деловые и ролевые игры, решение ситуационных задач и разбор конкретных ситуаций.

На учебных занятиях используются технические средства обучения мультимедийной аудитории: компьютер, монитор, колонки, настенный экран, проектор, микрофон, пакет программ Microsoft Office для демонстрации презентаций и медиафайлов, видеопроектор для демонстрации слайдов, видеосюжетов и др. Тестирование обучаемых может осуществляться с использованием компьютерного оборудования университета.

11.1. В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии:

- чтение проблемно-информационных лекций с использованием доски и видеоматериалов (вебинары);
- семинарские занятия для обсуждения, дискуссий и обмена мнениями;
- контрольные опросы;
- консультации;
- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточниками;
- подготовка и обсуждение рефератов (проектов), презентаций (научно-исследовательская работа);
- тестирование по основным темам дисциплины.

11.2. Активные и интерактивные методы и формы обучения

Из перечня видов: («мозговой штурм», анализ НПА, анализ проблемных ситуаций, анализ конкретных ситуаций, инциденты, имитация коллективной профессиональной деятельности, разыгрывание ролей, творческая работа, связанная с освоением дисциплины, ролевая игра, круглый стол, диспут, беседа, дискуссия, мини-конференция и др.) используются следующие:

- диспут
- анализ проблемных, творческих заданий, ситуационных задач
- ролевая игра;
- круглый стол;

- мини-конференция
- дискуссия
- беседа.

11.3. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При организации обучения по дисциплине учитываются особенности организации взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав, разрабатываются адаптированные для инвалидов программы подготовки с учетом различных нозологий, виды и формы сопровождения обучения, используются специальные технические и программные средства обучения, дистанционные образовательные технологии, обеспечивается безбарьерная среда и прочее.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.