Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чижов Александр Петрович
Должность: Директор филиала СибГУ в г. Лесосибирске
Дата подписания: 07.08.2023 06:11:06
Уникальный программный ключ:
bdf6e99bfcc4944b52cae00e83cf259c6c85dda39624c7604c3fcac0cdef0efd

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Лесосибирский филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева»
(филиал СибГУ в г. Лесосибирске)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки
38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль) образовательной программы
Управление бизнес-процессами на предприятии

Уровень высшего образования
бакалавриат

Форма обучения
очная

Красноярск 2023

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с актуализированным федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 970

Разработчики рабочей программы дисциплины:
Старший преподаватель кафедры ГСПД _____ В.А. Звягинцева

Руководитель ОПОП,
к.пед.н., доцент,
и.о. зав. кафедрой ЭиЕД _____ Д.Н. Девятловский
должность, учёная степень, учёное звание подпись И.О. Фамилия

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры гуманитарных и социально-политических дисциплин

от «10» апреля 2023 г. протокол № 4

к.соц.н., доцент,
зав. кафедрой ГСПД _____ Е.В. Соколова
учёная степень, учёное звание, должность подпись И.О. Фамилия

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании научно-методического совета филиала

от «11» апреля 2023 г. протокол № 2

Председатель НМС филиала, _____ С.В. Соболев
должность, учёная степень, учёное звание подпись И.О. Фамилия

Рабочая программа дисциплины утверждена в составе ОПОП решением Ученого совета СибГУ им. М.Ф. Решетнева № 11 от 30.06.2023 г.

АННОТАЦИЯ
Рабочей программы дисциплины
Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

Направление подготовки (Специальность)	38.03.02 Менеджмент
Направленность (профиль)	Управление бизнес-процессами на предприятии

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины	формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
Задачи изучения дисциплины:	- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; - знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; - приобретение опыта творческого использования физкультурно–спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенций

Код компе-тенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенции

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности 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.	**Знать:** 1. роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; 2. виды физических упражнений; 3. научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. **Уметь:** 1. применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; 2. использовать средства и методы физического
		УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. **Владеть:** 1. средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК-9:	Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	УК-9.1. Понимает основные подходы применения дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах. УК-9.2. Осуществляет профессиональную деятельность в соответствии с принципами безбарьерной среды. УК-9.3. Использует принципы эффективного взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ОВЗ и инвалидностью.	**Знать:** 1. базовые понятия в области дефектологии для социальной и профессиональной сфер; 2. психофизические особенности лиц с ОВЗ и инвалидностью; 3. актуальные подходы построения безбарьерной среды во взаимодействии с лицами с ОВЗ и инвалидностью. **Уметь:** 1. разбираться в психофизиологических особенностях лиц с ОВЗ и инвалидностью в социальной и профессиональной деятельности; 2. ориентироваться в условиях для создания безбарьерной среды; 3.выделять трудные моменты во взаимодействии с людьми с ОВЗ и инвалидностью в социальной и профессиональной сферах. **Владеть:** 1. принципами эффективного взаимодействия с лицами с ОВЗ и инвалидностью в социальной и профессиональной сферах; 2. методами и приемами базовых дефектологических знаний применительно к социальной и профессиональной сферам.

Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спот» (Б1.О.17) входит в вариативную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы высшего образования и является дисциплиной по выбору.

Краткое содержание дисциплины
Раздел 1. Основные понятия, значение
Раздел 2. Влияние физической культуры на организм. Самоконтроль.
Раздел 3.Развитие силовых способностей
Раздел 4.Развитие гибкости
Раздел 5.Развитие скоростных способностей
Раздел 6.Развитие общей выносливости

Форма промежуточной аттестации
Зачёт.

Оглавление

1. Цель и задачи изучения дисциплины 2

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенныхс установленными в программе индикаторами достижения компетенций 2

3. Место дисциплины в структуре ОПОП 3

4. Объем дисциплины и виды учебной работы 3

5. Содержание дисциплины 4

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий 4

5.2. Занятия лекционного типа 4

5.3 Практические занятия 5

5.4. Занятия в форме практической подготовки 6

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 6

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины 6

7.1. Рекомендуемая литература 6

7.2. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины 6

7.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 7

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины 9

1. Цель и задачи изучения дисциплины

1.1.	Цель изучения дисциплины	формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
1.2.	Задачи изучения дисциплины:	- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; - знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; - приобретение опыта творческого использования физкультурно – спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенныхс установленными в программе индикаторами достижения компетенций

Код компе-тенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности 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.	**Знать:** 1. роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; 2. виды физических упражнений; 3. научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. **Уметь:** 1. применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; 2. использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. **Владеть:** 1. средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК-9	Способен использовать базовые дефектологически е знания в социальной и	УК-9.1. Понимает основные подходы применения дефектологических знаний в	**Знать:** 1. базовые понятия в области дефектологии для социальной и профессиональной сфер; 2. психофизические особенности лиц с ОВЗ и инвалидностью; 3. актуальные подходы построения безбарьерной

	профессиональной сферах	социальной и профессиональной сферах. УК-9.2. Осуществляет профессиональную деятельность в соответствии с принципами безбарьерной среды. УК-9.3. Использует принципы эффективного взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ОВЗ и инвалидностью.	среды во взаимодействии с лицами с ОВЗ и инвалидностью. **Уметь:** 1. разбираться в психофизиологических особенностях лиц с ОВЗ и инвалидностью в социальной и профессиональной деятельности; 2. ориентироваться в условиях для создания безбарьерной среды; 3.выделять трудные моменты во взаимодействии с людьми с ОВЗ и инвалидностью в социальной и профессиональной сферах. **Владеть:** 1. принципами эффективного взаимодействия с лицами с ОВЗ и инвалидностью в социальной и профессиональной сферах; 2. методами и приемами базовых дефектологических знаний применительно к социальной и профессиональной сферам.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спот» Б1.О. 17 входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы высшего образования и является дисциплиной по выбору.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.часов)	Семестр
		1
Общая трудоемкость дисциплины	**2(72)**	**2(72)**
Контактная работа с преподавателем:	**1,5(54)**	**1,5(54)**
занятия лекционного типа	0,5(18)	0,5(18)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	1(36)	1(36)
Практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: курсовое проектирование		
групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иные виды внеаудиторной контактной работы		
Самостоятельная работа обучающихся:	**0,5(18)**	**0,5(18)**
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические работы (РГР)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КР/КП)		
контрольные работы (Кн.р)		
другие виды самостоятельной работы	**0,5(18)**	**0,5(18)**
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	**зачет**	**Зачет**

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№	Раздел/ тема	Занятия лекционного типа, (акад.часов)	Занятия семинарского типа,(акад.часов)		Самостоятельная работа, (акад.часов)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или практические занятия	Лабораторные работы		
Раздел 1 Физическая культура						
1.1	Основные понятия, значения	2			2	УК-7 УК-9
1.2	Влияние физической культуры на организм. Самоконтроль.	4			4	
Раздел 2 Общефизическая подготовка						
2.1	Развитие силовых способностей	2	10		2	УК-7 УК-9
2.2	Развитие гибкости	4	10		4	
2.3	Развитие скоростных способностей	2	8		2	
2.4	Развитие общей выносливости	4	8		4	
Итого		18	36		18	

Программой дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрены занятия лекционного типа, занятия семинарского типа и самостоятельная работа обучающихся. На занятиях семинарского типа проводится сдача контрольных нормативов. Самостоятельная работа предполагает подготовку к сдаче контрольных нормативови написание реферата. Примерный перечень нормативов приводится в Фонде оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (ФОС), представленном в приложении к рабочей программе.

Для запланированных видов занятий разработаны учебно-методические материалы, которые включены в состав электронного учебно-методического комплекса дисциплины (ЭУМКД) «Физическая культура и спорт» [5].

В ЭУМКД содержатся:

- Рабочая программа дисциплины;
- Методические указания по самостоятельной работе обучающихся;
- Курс лекций/конспект лекций;
- Сборник МУ для семинарских занятий;
- Иные учебно-методические материалы, предусмотренные в РПД.

5.2. Занятия лекционного типа

№ темы	Раздел/тема	Краткое содержание лекционного занятия
1	Раздел 1. **Физическая культура**	
1.1	Основные понятия, значение	Базовая, оздоровительная, прикладная физическая культура
1.2	Влияние физической культуры на	Актуальность физической активности. Влияние движения на системы и органы. Популяризация спорта

	организм.Самоконтроль.	
2	Раздел 2. **Общефизическая подготовка.**	
2.1	Развитие силовых способностей	Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. Программа для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.
2.2	Развитие гибкости	Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.
2.3	Развитие скоростных способностей	Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития скоростных способностей. Программа для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.
2.4	Развитие общей выносливости	Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития общей выносливости. Программа для развития общей выносливости. Средства и методы самоконтроля.

5.3 Практические занятия

5.3.1 Практические занятия

№ темы	Раздел/тема	Наименование и объем практического занятия, часа(ов)	Краткое содержание практического занятия
1	**Раздел. 1 Физическая культура**		
1.1	Основные понятия, значение		
1.2	Влияние физической культуры на организм. Самоконтроль.		
2	**Раздел. 2 Общефизическая подготовка**		
2.1	Развитие силовых способностей	Развитие силовых способностей (10 часа)	1. Понятие, структура и содержание силовых способностей. 2. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. 3. Сенситивные периоды развития силовых способностей. 4. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты). 5. Средства и методы развития силовых способностей.
2.2	Развитие гибкости	Развитие гибкости (10 часа)	1. Методы стандартного и переменного упражнения. 2.Круговой метод. 3. Упражнения для развития гибкости. 4. Программа для развития подвижности в суставах. 5. Средства и методы самоконтроля.
2.3	Развитие скоростных способностей	Развитие скоростных способностей (8 часа)	1. Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. 2. Упражнения для развития скоростных способностей. 3. Программа для развития скоростных способностей. 4. Средства и методы самоконтроля.

2.4	Развитие общей выносливости	Развитие общей выносливости (8часов)	1. Понятие, структура и содержание физического качества. 2. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. 3. Сенситивные периоды развития общей выносливости. 4. Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты). 5. Средства и методы развития общей выносливости.
	Всего:	36	

5.3.2Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

5.4. Занятия в форме практической подготовки

Занятия в форме практической подготовки по дисциплине не организуются.

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» сформированы в виде фонда оценочных средств (ФОС) и представлены в приложении к рабочей программе.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Рекомендуемая литература

№ п/п	Наименование	Электронный адрес	Кол-во экз.
	7.1.1. Основная литература		
1	Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с.	https://urait.ru/bcode/519540	
2	Муллер, *А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.	https://urait.ru/bcode/510794	
	7.1.2. Дополнительная литература		
3	Физическая культура. Лыжная подготовка [Текст]: метод.указания для студ. всех спец. очной формы обучения / сост. О. А. Нужина, Т. В. Василистова, В. А. Звягинцева. - Красноярск: СибГТУ, 2008. - 20 с.		1
4	Физическая культура. Физические упражнения по развитию общей и специальной физической подготовки студентов [Текст]: метод.указания для студ. всех спец. и преподавателей физкультуры / А. А. Петухова, Н. И. Мансурова, Л. Н. Яцковская, К. М. Евсюкова. - Красноярск: СибГТУ, 2008. - 96 с.		2

5	Физическая культура [Электронный ресурс]: электронный образовательный ресурс / сост. Т. В. Василистова, О. А. Нужина, В. А. Звягинцева. - Лесосибирск, 2017.	http://www.lfsibgu.ru/index.php/ru/elektronnyj-katalog	7

7.2. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины

№ п/п	Наименование
1.	Научно-техническая библиотека филиала СибГУ в г. Лесосибирске : [сайт]. – Лесосибирск, 2004 – . – http://lfsibgu.ru/elektronnyj-katalog (дата обращения: 03.04.2023). – Текст : электронный.
2.	ЮРАЙТ : образовательная платформа : [сайт]. – Москва, 2013– . – URL: https://urait.ru/ (дата обращения: 03.04.2023). – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.
3.	Сервер электронно-дистанционного обучения СибГУ им. М. Ф. Решетнева : [электрон. образоват. ресурс для студентов всех форм обучения] : [сайт]. – URL: https://dl.sibsau.ru (дата обращения: 03.04.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

7.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Программой дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрены занятия лекционного типа, занятия семинарского типа (практические занятия, лабораторные работы) и самостоятельная работа обучающихся.

Самостоятельная работа предполагает изучение теоретического курса и выполнение контрольной работы. В период освоения дисциплины для обучающихся организуются индивидуальные и групповые консультации.

При изучении дисциплины обязательным является выполнение следующих организационных требований:

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

Самостоятельная работа обучающегося направлена на:

– стимулирование познавательного интереса;
– систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний;
– развитие познавательных способностей, активности, самостоятельности, ответственности и организованности обучающихся;
– формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Чтобы выполнить весь объем самостоятельной работы по всем осваиваемым дисциплинам, обучающемуся необходимо заниматься по 3-5 часов ежедневно. Начинать самостоятельные внеаудиторные занятия следует с первых же дней семестра, поскольку компенсировать пропущенный материал позднее без снижения качества работы и ее производительности практически невозможно.

Вид учебных занятий	Организация деятельности обучающегося
Лекция	Лекции имеют целью дать систематизированные знания об изучаемой предметной области. В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на лабораторные работы и указания на самостоятельную работу. В ходе лекций обучающимся рекомендуется: – вести конспектирование учебного материала; – обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению; – задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Для успешного овладения курсом необходимо посещать все лекции, так как тематический материал взаимосвязан между собой.
Практическое занятие	В ходе занятия преподаватель излагает и разъясняет основные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические вопросы, дает рекомендации по правильному выполнению упражнений. На занятии студентам рекомендуется: - находиться в спортивной форме; - соблюдать все указания преподавателя; - задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью разрешения спорных ситуаций. - соблюдать технику безопасности; Для успешного овладения курсом необходимо посещать все занятия. В случаях пропуска занятия студенту необходимо отработать.
Самостоятельная работа (изучение теоретической части курса)	При изучении дисциплины не все вопросы рассматриваются на лекциях и практических занятиях, часть вопросов рекомендуется преподавателем для самостоятельного изучения. При самостоятельном изучении и проработке теоретического курса необходимо повторить законспектированный во время лекции материал и дополнить его с учетом рекомендованной литературы. Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной и научной литературы. Основная функция учебников - ориентировать обучающихся в системе знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Поиск ответов на вопросы и выполнение заданий для самостоятельной работы позволяет расширить и углубить знания по курсу, применить теоретические знания в решении задач практического содержания, закрепить изученное ранее. Уровень усвоения материала может быть оценен при ответах на контрольные вопросы для самопроверки по соответствующим темам и разделам.
Самостоятельная работа (контрольная работа)	Одной из форм самостоятельной работы студента является написание реферата. После написания реферат должен быть сдан на проверку и может быть возвращен студенту на доработку. В случае если реферат защищается устно студенту необходимо сделать следующее: - составить план-конспект своего выступления; - подготовить сопроводительную слайд-презентацию и/или демонстрационный раздаточный материал по выбранной теме; провести дома репетицию выступления с целью отработки речевого аппарата и продолжительности выступления. Рекомендации по выбору темы реферата и работе с литературой содержатся в МУ в составе электронного образовательного ресурса [9] Реферат оценивается по критериям, представленным в пункте 8.3.3.во время консультаций (до начала зачета), во время зачёта или в сроки, установленные графиком экзаменационной сессии..
Подготовка к зачету	Контрольные упражнения должны быть доступны для всех студентов, независимо от их технической и физической подготовленности.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование аудитории	Назначение аудитории	Оборудование
Учебная аудитория (спортивный зал)	Специальные помещения: -учебная аудитория (спортивный зал) для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд. 121 г. Лесосибирск, ул. Победы, зд. 29, здание учебного корпуса № 2)	Укомплектована специализированной мебелью и специализированным учебным оборудованием
Помещение для самостоятельной работы	-помещение для самостоятельной работы (ауд. 215, г. Лесосибирск, ул. Победы, зд. 29, здание учебного корпуса № 2	Аудитория (читальный зал научно-технической библиотеки) оснащена компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" (неограниченный доступ) и обеспечен доступ в электронную информационно-образовательную среду организации
		1. Microsoft Office 2010 2. Microsoft Windows Professional 7 3. Браузер GOOGLE CHROME 4. Acrobat Reader DC 5. Dr.Web Desktop Security Suit

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Лесосибирский филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева»

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации
по дисциплине
(приложение к рабочей программе дисциплины)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки
38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль) образовательной программы
Управление бизнес-процессами на предприятии

Уровень высшего образования
бакалавриат

Форма обучения
очная

Красноярск 2022

Фонд оценочных средств
для проведения промежуточной аттестации

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1.Описание назначения и состава фонда оценочных средств

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» и предназначен для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенций.

ФОС включает в себя оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой.

В состав ФОС входят следующие оценочные средства:

- вопросы и задания для работы на занятиях семинарского типа (текущий контроль);
- вопросы и задания для самостоятельной работы (текущий контроль);
- сдача контрольных нормативов (промежуточная аттестация);
- задания для выполнения контрольных работ (текущий контроль);
- вопросы к зачету (промежуточная аттестация).

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенныхс установленными в программе индикаторами достижения компетенций

Код компе-тенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности 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.	**Знать:** 1. роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; 2. виды физических упражнений; 3. научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. **Уметь:** 1. применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; 2. использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. **Владеть:** 1. средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК-9	Способен использовать базовые дефектологически е знания в социальной и профессиональной сферах	УК-9.1. Понимает основные подходы применения дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.	**Знать:** 1. базовые понятия в области дефектологии для социальной и профессиональной сфер; 2. психофизические особенности лиц с ОВЗ и инвалидностью; 3. актуальные подходы построения безбарьерной среды во взаимодействии с лицами с ОВЗ и инвалидностью. **Уметь:**

		УК-9.2. Осуществляет профессиональную деятельность в соответствии с принципами безбарьерной среды. УК-9.3. Использует принципы эффективного взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ОВЗ и инвалидностью.	1. разбираться в психофизиологических особенностях лиц с ОВЗ и инвалидностью в социальной и профессиональной деятельности; 2. ориентироваться в условиях для создания безбарьерной среды; 3.выделять трудные моменты во взаимодействии с людьми с ОВЗ и инвалидностью в социальной и профессиональной сферах. **Владеть:** 1. принципами эффективного взаимодействия с лицами с ОВЗ и инвалидностью в социальной и профессиональной сферах; 2. методами и приемами базовых дефектологических знаний применительно к социальной и профессиональной сферам.

2.1. Формы контроля формирования компетенций

№	Контролируемые раздел/тема дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	**Раздел. 1 Физическая культура**		
1.1	Основные понятия, значение	УК-7 УК-9	**Текущий контроль:** реферат
1.2	Влияние физической культуры на организм. Самоконтроль.	УК-7 УК-9	**Текущий контроль:** реферат
2	**Раздел. 2 Общефизическая подготовка.**		
2.1	Развитие силовых способностей	УК-7 УК-9	**Промежуточная аттестация:** сдача контрольных нормативов **Текущий контроль:** реферат.
2.2	Развитие гибкости	УК-7 УК-9	**Промежуточная аттестация:** сдача контрольных нормативов **Текущий контроль:** реферат.
2.3	Развитие скоростных способностей	УК-7 УК-9	**Промежуточная аттестация:** сдача контрольных нормативов **Текущий контроль:** реферат.
2.4	Развитие общей выносливости	УК-7 УК-9	**Промежуточная аттестация:** сдача контрольных нормативов **Текущий контроль:** реферат.

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков владения, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенций

3.1. Вопросы и задания для работы на занятиях семинарского типа (текущий контроль), формирование компетенций УК–7, УК-9

Подробное описание семинаров и контрольные вопросы приводятся в сборнике планов семинарских занятий, который включен в состав ЭУМКД [9].

3.2. Вопросы и задания для самостоятельной работы (текущий контроль), формирование компетенций УК–7, УК-9

Задания для самостоятельной работы приведены в учебном пособии Контроль и оценка результатов физкультурного образования студентов. Данный сборник входит в состав электронного образовательного ресурса [9].

1. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции.
2. Техника низкого старта
3. Техника прыжка в длину с места
4. Техника эстафетного бега
5. Техника прыжков с разбега

3.3. Задания для выполнения реферата (текущий контроль), формирование компетенций УК–7, УК-9

Задания на реферат приведены в методических указаниях по выполнению контрольных работ для обучающихся направлений 38.03.01 очной, заочной форм обучения. Данные МУ входят в состав электронного образовательного ресурса [9].

Примерные темы реферата

Тема1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Тема 12. Олимпийские игры. Олимпийское воспитание.

Тема 13. Виды спорта, культивируемые в регионе.

Тема 14. Спортсмены региона и их достижения.

Тема 15. Физическая культура и спорт в вашем вузе.

3.4. Сдача контрольных нормативов (промежуточная аттестация), формирование компетенции УК–7, УК-9

1. Бег 3000м (юноши), 2000м (девушки).
2. Бег 100м.
3. Поднимание туловища за 1 минуту (девушки).
4. Подтягивание на высокой перекладине (юноши).

4. Описание показателей, критериев, шкал оценивания планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенций

4.1. Показатели и критерии оценивания ответов на вопросы и задания для самостоятельной работы

Оценка	Показатели оценивания	Критерии оценивания
«5» (отлично, зачтено)	Знание материала	Ответ представлен в полном объеме в соответствии с

Оценка	Показатели оценивания	Критерии оценивания
	практической работы, умение анализировать полученные результаты и делать выводы, владение навыками самостоятельного выполнения практической работы, правильность ответа, структура и стиль ответа.	поставленным вопросом. Студент на высоком уровне владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.
«4» (хорошо, зачтено):		Ответ представлен в соответствии с поставленным вопросом с незначительными замечаниями. Студент на среднем уровне владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности
«3» (удовлетворительно, зачтено)		Содержание ответа имеет значительные замечания, устраненные во время контактной работы с преподавателем. Студент на удовлетворительном уровне з владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности
«2» (неудовлетворительно, не зачтено)		Ч Студент не знает материал, не владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности

4.2. Показатели и критерии оценивания рефератов

Оценка	Показатели оценивания	Критерии оценивания
«5» (отлично, зачтено)	Качество выполнения письменного задания; знание фактического материала; оформление, структура и стиль письменного задания; самостоятельность выполнения реферата; выполнение и сдача письменного задания в установленные сроки.	Содержание реферата в целом соответствует теме задания. В ответе отражены все дидактические единицы, предусмотренные заданием. Продемонстрировано знание фактического материала, отсутствуют фактические ошибки. Продемонстрировано уверенное владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины (уместность употребления, аббревиатуры, толкование и т.д.), отсутствуют ошибки в употреблении терминов. Показано умелое использование категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи. Обучающимся продемонстрировано умение аргументировано излагать собственную точку зрения. Видно уверенное владение освоенным материалом, изложение сопровождено адекватными иллюстрациями (примерами) из практики. Реферат четко структурирован и выстроен в заданной логике. Части ответа логически взаимосвязаны. Отражена логическая структура проблемы (задания): постановка проблемы – аргументация – выводы. Объем ответа укладывается в заданные рамки при сохранении смысла. Высокая степень самостоятельности, оригинальность в представлении материала: стилистические обороты, манера изложения, словарный запас. Отсутствуют стилистические и орфографические ошибки в тексте. Работа выполнена аккуратно, без помарок и исправлений.
«4» (хорошо, зачтено):		Содержание реферата в целом соответствует теме задания. Продемонстрировано знание фактического материала, встречаются несущественные фактические ошибки. Продемонстрировано владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины (уместность употребления, аббревиатуры, толкование и т.д.), отсутствуют ошибки в употреблении терминов. Показано умелое использование категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи. Продемонстрировано

		умение аргументировано излагать собственную точку зрения. Изложение отчасти сопровождено адекватными иллюстрациями (примерами) из практики. Реферат в достаточной степени структурирован и выстроен в заданной логике без нарушений общего смысла. Части ответа логически взаимосвязаны. Отражена логическая структура проблемы (задания): постановка проблемы – аргументация – выводы. Объем ответа незначительно превышает заданные рамки при сохранении смысла. Достаточная степень самостоятельности, оригинальность в представлении материала. Встречаются мелкие и не искажающие смысла ошибки в стилистике, стилистические штампы. Есть 1–2 орфографические ошибки. Работа выполнена аккуратно, без помарок и исправлений
«3» (удовлетворительно, зачтено)		Содержание реферата в целом соответствует теме задания. Продемонстрировано удовлетворительное знание фактического материала, есть фактические ошибки (25–30%). Продемонстрировано достаточное владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины, есть ошибки в употреблении и трактовке терминов, расшифровке аббревиатур. Ошибки в использовании категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи. Нет собственной точки зрения либо она слабо аргументирована. Примеры, приведенные в реферате в качестве практических иллюстраций, в малой степени соответствуют изложенным теоретическим аспектам. Реферат плохо структурирован, нарушена заданная логика. Части ответа разорваны логически, нет связок между ними. Ошибки в представлении логической структуры проблемы (задания): постановка проблемы – аргументация – выводы. Объем ответа в существенной степени (на 25–30%) отклоняется от заданных рамок. Текст реферата примерно наполовину представляет собой стандартные обороты и фразы из учебника/лекций. Обилие ошибок в стилистике, много стилистических штампов. Есть 3–5 орфографических ошибок. Работа выполнена не очень аккуратно, встречаются помарки и исправления
«2» (неудовлетворительно, не зачтено)		Содержание реферата не соответствует теме задания или соответствует ему в очень малой степени Продемонстрировано крайне низкое (отрывочное) знание фактического материала, много фактических ошибок – практически все факты (данные) либо искажены, либо неверны. Продемонстрировано крайне слабое владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины (неуместность употребления, неверные аббревиатуры, искаженное толкование и т.д.), присутствуют многочисленные ошибки в употреблении терминов. Показаны неверные ассоциативные взаимосвязи категорий и терминов дисциплины. Отсутствует аргументация изложенной точки зрения, нет собственной позиции. Отсутствуют примеры из практики либо они неадекватны. Реферат представляет собой сплошной текст без структурирования, нарушена заданная логика. Части ответа не взаимосвязаны логически. Нарушена логическая структура проблемы (задания): постановка проблемы – аргументация – выводы. Объем ответа более чем в 2 раза меньше или превышает заданный. Текст реферата представляет полную кальку текста учебника/лекций. Стилистические ошибки приводят к

		существенному искажению смысла. Большое число орфографических ошибок в тексте (более 10 на страницу). Работа выполнена неаккуратно, с обилием помарок и исправлений

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Для проверки качества освоения программы дисциплины и оценки результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенции проводится текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся в форме зачета с оценкой.

Контроль успеваемости обучающихся осуществляется с использованием рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся.

Текущий контроль проводится регулярно на всех видах групповых занятий по дисциплине. В конце семестра на основании поэтапного контроля процесса обучения суммируются баллы текущих, рубежных рейтингов (контрольные недели), подсчитываются дополнительные баллы (за посещаемость и активность на занятиях).

Результаты рейтинговой аттестации объявляются преподавателем на последнем занятии в зачетную неделю и служат основой для итогового результата промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине.

5.1. Соответствие балльной шкалы оценок по дисциплине уровню сформированности компетенций обучающегося

Уровень сформированности компетенций	Оценка	Пояснение
Высокий	«5» (отлично) зачтено	Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, достигнуты.
Выше среднего	«4» (хорошо) зачтено	Теоретическое содержание курса освоено полностью, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями, планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, достигнуты.
Средний	«3» (удовлетворительно) зачтено	Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но отмечены ошибки, планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, в целом достигнуты.
Неудовлетворительный	«2» (не удовлетворительно) не зачтено	Теоретическое содержание курса не освоено, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приведет к какому-либо

		значимому повышению качества выполнения учебных заданий. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, не достигнуты.