

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Московский авиационный институт
(национальный исследовательский университет)»

Актуализировано 24 ДЕК 2018

Проректор МАИ  Д.А.Козорез

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

Куприков М.Ю.
«31» 08 2015

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (000058560)
Физическая культура

(указывается наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент

Квалификации выпускника Бакалавр

Профиль подготовки Управление проектами

Форма обучения очная

(очно, очно-заочное, заочное)

Выпускающая кафедра А31

Обеспечивающая кафедра А31

Кафедра-разработчик рабочей программы А31

Семестр	З.Е.	Трудоемкость, час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	КСР, час.	СРС, час.	Экзаменов, час.	Форма промежуточ- ного контроля
1	0	6	2	4	0	0	0	0	Зч
2	0	8	4	4	0	0	0	0	Зч
3	0	12	8	4	0	0	0	0	Зч
4	0	14	10	4	0	0	0	0	Зч
5	0	16	12	4	0	0	0	0	Зч
6	2	16	12	4	0	0	0	0	Зч
Итого	2	72	48	24	0	0	0	0	

Москва
2015

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы рабочей программы

1. Цели освоения дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения.
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.
3. Структура и содержание дисциплины.
4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.
5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Приложения к рабочей программе дисциплины

Приложение 1. Аннотация рабочей программы

Приложение 2. Прикрепленные файлы

Программа составлена в соответствии с требованиями СУОС НИУ МАИ по направлению 38.03.02 Менеджмент

Авторы программы:

Петрушова Т.В.



И.о. зав. обеспечивающей кафедрой А31



А.В. Жиделев

Программа одобрена:

И.о. зав. выпускающей кафедрой А31

Директор выпускающего филиала «Взлет»

 А.В. Жиделев

 А.В. Жиделев

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ.

Целью освоения дисциплины Физическая культура является достижение следующих результатов освоения(РО):

№	Шифр	Результат освоения
1	В-11 (ОК-13)	Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
2	3-12 (ОК-13)	Знать основы физической культуры и здорового образа жизни
3	3-13 (ОК-13)	Знать теорию и методику обучения основным видам физических упражнений, основы организации и проведения спортивно-массовой и оздоровительной работы
4	У-13 (ОК-13)	Уметь использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

Перечисленные РО являются основой для формирования следующих компетенций:

№	Шифр	Компетенция
1	ОК-13	Готовность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина Физическая культура является предшествующей и последующей для следующих дисциплин:

№	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часа(ов).

Модуль	Раздел	Лекции	Практич. занятия	Лаборат. работы	КСР	СРС	Всего часов	Всего с экзаменами и курсовыми
Физическая культура (1 семестр)	Теоретический	2	0	0	0	0	2	6
	Методико-практический.	0	2	0	0	0	2	
	Практический.	0	2	0	0	0	2	
Физическая культура (2 семестр)	Теоретический.	4	0	0	0	0	4	8
	Методико-практический.	0	2	0	0	0	2	
	Практический.	0	2	0	0	0	2	
Физическая культура (3 семестр)	Теоретический.	8	0	0	0	0	8	12
	Методико-практический.	0	4	0	0	0	4	
Физическая культура (4 семестр)	Теоретический	10	0	0	0	0	10	14
	Практический.	0	4	0	0	0	4	
Физическая культура (5 семестр)	Теоретический	12	0	0	0	0	12	16
	Практический.	0	4	0	0	0	4	
Физическая культура (6 семестр)	Практический.	12	4	0	0	0	16	16
Всего		48	24	0	0	0	72	72

3.1. Содержание (дидактика) дисциплины

В разделе приводится полный перечень дидактических единиц, подлежащих усвоению при изучении данной дисциплины.

1. 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

- 1.1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
- 1.2. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
- 1.3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
- 1.4. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

2. 2. Социально-биологические основы физической культуры.

- 2.1. Организм человека как единая биологическая система.
- 2.2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
- 2.3. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

3. 3. Основы здорового образа и стиля жизни.

- 3.1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
- 3.2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
- 3.3. Основные требования к организации здорового образа жизни.
- 3.4. Критерии эффективности здорового образа жизни.
- 3.5. Физические механизмы и закономерности соверш-ия отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физ. нагрузки или тренировки
- 3.6. Соревновательный метод
- 3.7. Метод регламентированного упражнения
- 3.8. Игровой метод

4. 4. Оздоровительные системы, системы самоконтроля и спорт (теория, методика и практика).

- 4.1. Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям.
- 4.2. Основы совершенствования физических качеств.
- 4.3. Общая физическая подготовка и ее цели и задачи. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
- 4.4. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
- 4.5. Массовый спорт и спорт высших достижений.
- 4.6. Студенческий спорт.
- 4.7. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях ВУЗа.
- 4.8. Диагностика состояний организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- 4.9. Педагогический контроль и его содержание.
- 4.10. Самоконтроль его основные методы.
- 4.11. Возможность и условия коррекции физ. развития телосложения, двиг. и функциональной подготовленности средствами физкультуры и спорта в студенч. возрасте
- 4.12. Основные средства восстановления и релаксации.

5. 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

- 5.1. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи и средства.
- 5.2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
- 5.3. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе.

3.2. Лекции

№ п/п	Раздел дисциплины	Объем, часов	Тема лекции	Дидакт. единицы
1	1.1. Теоретический	2	Введение в курс "Физическая культура"	1.1, 1.3, 3.1, 3.2, 4.6, 4.9
2	2.1. Теоретический.	4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3
3	3.1. Теоретический.	4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	4.5, 4.6, 4.8, 4.10, 4.12
4	3.1. Теоретический.	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФ) студентов.	3.6, 3.7, 3.8, 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.12, 5.1, 5.2, 5.3
5	4.1. Теоретический	10	Воспитание физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость).	4.2, 4.4
6	5.1. Теоретический	12	Совершенствование физических качеств.	4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11
7	6.1. Практический.	12	Спорт - основа здорового образа жизни	3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.7
Итого:		48		

3.3. Содержание лекций.

1.1.1. Введение в курс «Физическая культура» (АЗ: 2, СРС: 0)

Тип лекции: Информационная лекция

Форма организации: Лекция, мастер-класс

Описание: Основные понятия физкультурно-спортивной науки. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Система физического воспитания. Физическая подготовка. Физическое развитие. Физическое совершенствование. Формирование физической культуры личности.

2.1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (АЗ: 4, СРС: 0)

Тип лекции: Информационная лекция

Форма организации: Лекция, мастер-класс

Описание: Понятие «здоровье». Здоровый образ жизни и его составляющие. Факторы, определяющие здоровье. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Социальное значение физической культуры. Взаимосвязь физической культуры и умственной деятельности человека.

3.1.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями (АЗ: 4, СРС: 0)

Тип лекции: Информационная лекция

Форма организации: Лекция, мастер-класс

Описание: Физиологические и функциональные системы человека и их совершенствование в процессе занятий физической культурой и спортом. Основы биомеханики естественных локомоций. Основные методы и принципы развития физических качеств. Воспитание физических качеств (сила, силовая выносливость, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость). Формы проявления физических качеств. Основы совершенствования физических качеств. Основные методы и принципы развития физических качеств. Индивидуальный выбор видов спорта и системы физических упражнений. Студенческий и массовый спорт.

3.1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФ) студентов. (АЗ: 4, СРС: 0)

Тип лекции: Информационная лекция

Форма организации: Лекция, мастер-класс

Описание: Мотивация занятий физической культурой. Мотивация занятий спортом. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании. Система спортивных студенческих соревнований. Средства и методы физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Физическая культура и спорт в структуре высшего профессионального образования. Физическая нагрузка. Средства, динамика, интенсивность. Общефизическая подготовка, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка (особенности ОФП и СФП в различных видах спорта). Планирование тренировочного процесса. Формы занятий физическими упражнениями.

4.1.1. Воспитание физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость). (АЗ: 10, СРС: 0)

Тип лекции: Информационная лекция

Форма организации: Лекция, мастер-класс

Описание: Взаимосвязь физической культуры и умственной деятельности человека. Физиологические и функциональные системы человека и их совершенствование в процессе занятий физической культурой и спортом. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Физическая нагрузка. Средства, динамика, интенсивность

5.1.1. Совершенствование физических качеств. (АЗ: 12, СРС: 0)

Тип лекции: Информационная лекция

Форма организации: Лекция, мастер-класс

Описание: Основы совершенствования физических качеств. Общая физическая подготовка и ее цели и задачи. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Массовый спорт и спорт высших достижений. Студенческий спорт. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях ВУЗа. Диагностика состояний организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Педагогический контроль и его содержание. Самоконтроль его основные методы. Возможность и условия коррекции физ. развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физкультуры и спорта в студенческом возрасте

6.1.1. Спорт - основа здорового образа жизни (АЗ: 12, СРС: 0)

Тип лекции: Информационная лекция

Форма организации: Лекция, мастер-класс

Описание: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Метод регламентированного упражнения

3.4. Практические занятия

№ п/п	Раздел дисциплины	Объем, часов	Тема практического занятия	Дидакт. единицы
1	1.2.Методико-практический.	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4.10
2	1.3.Практический.	2	Развитие общей и силовой выносливости, общей силы, координации, быстроты, ловкости.	4.2, 4.3, 4.11
3	2.2.Методико-практический.	2	Основы методики восстановления работоспособности специалиста .	3.3, 4.12
4	2.3.Практический.	2	Общее укрепление организма.	2.1, 2.2, 2.3, 3.5, 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.12
5	3.2.Методико-	2	Основы методики самоконтроля за функциональным	4.10, 4.8,

№ п/п	Раздел дисциплины	Объем, часов	Тема практического занятия	Дидакт. единицы
	практический.		состоянием организма.	3.5
6	3.2.Методико-практический.	2	Методы самооценки уровня динамики общей и специальной физической подготовленности в системе физических упражнений.	4.8, 4.10, 4.11
7	4.2.Практический.	2	Дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Развитие физических качеств. Повышение уровня развития физических качеств.	4.2, 4.4, 4.8, 4.9, 4.11
8	4.2.Практический.	2	Развитие специальных физических качеств: специальной силы, беговой скорости, силовой выносливости, координации, скоростно-силовых способностей.	4.6
9	5.2.Практический.	2	Совершенствование физических качеств.	4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11
10	5.2.Практический.	2	Совершенствование волевой и тактической подготовки.	4.2, 4.9, 4.12
11	6.1.Практический.	2	Упражнения на совершенствование физических качеств.	4.2, 4.9, 4.10
12	6.1.Практический.	2	Совершенствование профессионально важных функций систем, физических и психических качеств и навыков.	4.2, 4.8, 4.9, 4.11, 4.12, 5.3
Итого:		24		

3.5. Содержание практических занятий

1.2.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (АЗ: 2, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие
Описание: Легкая атлетика

1.3.1. Развитие общей и силовой выносливости, общей силы, координации, быстроты, ловкости. (АЗ: 2, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие
Описание: Спортивные игры, гимнастические упражнения

2.2.1. Основы методики восстановления работоспособности специалиста. (АЗ: 2, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие
Описание: Спортивные игры, гимнастические упражнения

2.3.1. Общее укрепление организма. (АЗ: 2, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие
Описание: Легкая атлетика

3.2.1. Основы методики самоконтроля за функциональным состоянием организма. (АЗ: 2, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие
Описание: Легкая атлетика

3.2.2. Методы самооценки уровня динамики общей и специальной физической подготовленности в системе физических упражнений. (АЗ: 2, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие
Описание: Спортивные игры, гимнастические упражнения

4.2.1. Дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Развитие физических качеств. Повышение уровня развития физических качеств. (А3: 2, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Спортивные игры, гимнастические упражнения

4.2.2. Развитие специальных физических качеств: специальной силы, беговой скорости, силовой выносливости, координации, скоростно-силовых способностей. (А3: 2, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Легкая атлетика

5.2.1. Совершенствование физических качеств. (А3: 2, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Легкая атлетика

5.2.2. Совершенствование волевой и тактической подготовки. (А3: 2, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Спортивные игры, гимнастические упражнения

6.1.1. Упражнения на совершенствование физических качеств. (А3: 2, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Спортивные игры, гимнастические упражнения

6.1.2. Совершенствование профессионально важных функций систем, физических и психических качеств и навыков. (А3: 2, СРС: 0)

Форма организации: Практическое занятие

Описание: Легкая атлетика

3.6. Промежуточная аттестация

1. Зачет (1 семестр)

Вопросы к зачету по дисциплине приведены в прил. 2.1.

2. Зачет (2 семестр)

Вопросы к зачету по дисциплине приведены в прил. 2.2.

3. Зачет (3 семестр)

Вопросы к зачету по дисциплине приведены в прил. 2.3.

4. Зачет (4 семестр)

Вопросы к зачету по дисциплине приведены в прил. 2.4.

5. Зачет (5 семестр)

Вопросы к зачету по дисциплине приведены в прил. 2.5.

6. Зачет (6 семестр)

Вопросы к зачету по дисциплине приведены в прил. 2.6.

4. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Основная и дополнительная литература по дисциплине (раздел 6).
2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (раздел 7).
3. Ресурсы технической библиотеки филиала «Взлет» МАИ в г. Ахтубинске.

4. Справочник вопросов к теоретическому разделу в прил. 2.7.
5. Справочник тестов. Обязательные тесты определения физической подготовленности в прил. 2.8.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Раздел формируется на основании Положения о фонде оценочных средств в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет)», утвержденном приказом ректора № 334 от 24.04.2018 г. (п. 5.4.1) и включает:

- 1) перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- 2) описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- 3) типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- 4) методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.1 Перечень компетенций и этапы их формирования приведены в следующей таблице:

№	Шифр	Компетенция	Этапы формирования компетенции
1	ОК-13	Готовность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Лекции, практические занятия и самостоятельная работа по разделам РПД, в соответствующем семестре.

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

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, а также описание шкал оценивания, в соответствии с видом контроля успеваемости обучающегося, сформулировано в п.п. 7.3...7.5.3 Положения о фонде оценочных средств в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет)», утвержденном приказом ректора № 334 от 24.04.2018 г.

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы:

Формы оценочных средств текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
<i>Текущий контроль успеваемости</i>			
1.	Практическое задание	Средство проверки умений применять полученные знания с использованием определенных методик для решения задач или заданий по учебному модулю или дисциплине в целом. Рекомендуется для оценки умений студентов.	Перечень практических заданий (раздел 3)
<i>Промежуточная аттестация</i>			
2.	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по учебной дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.	Комплект вопросов для обсуждения к зачету (прил. 2.1)

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

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, в соответствии с видом контроля успеваемости обучающегося, могут быть выбраны из:

- п. 7.5 Положения о фонде оценочных средств в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет)», утвержденного приказом ректора № 334 от 24.04.2018 г.

- п. 2 Положения о балльно-рейтинговой системе оценки результатов обучения по дисциплине, утвержденного приказом ректора № 42 от 04.02.2014 г.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература из электронного каталога

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / Ю.И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Электрон. текстовые дан. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 445 с. : ил. - (Высшее образование). - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/70303>,

б) дополнительная литература из электронного каталога

1. Губа, В.П. Волейбол в университете [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. — Электрон. дан. — Москва: Советский спорт, 2009. — 164 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4107>.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения образовательного процесса по дисциплине обучающимся предоставляется возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа к электронным библиотечным системам из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет».

№№	Наименование ресурса	Интернет-ссылка на ресурс
1	Электронная библиотека МАИ (собственность МАИ)	http://elibrary.mai.ru/MegaPro2/Web

№№	Наименование ресурса	Интернет-ссылка на ресурс
2	Электронная библиотечная система ЮРАЙТ ЭБС «Легендарные книги» ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	http://biblio-online.ru , https://biblio-online.ru/catalog/legendary
3	Электронная библиотечная система «Лань» ООО «Издательство Лань»	e.lanbook.com
4	Электронная библиотечная система «ZNANIUM.COM» ООО «Научно-издательского центра ИНФРА-М»	http://znanium.com
5	Электронная библиотечная система eLIBRARY ООО «РУНЭБ»	http://elibrary.ru
6	Библиотека РФФИ	http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library
7	Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http://window.edu.ru/
8	Система проверки на заимствования «РУКОНТ» ООО «Национальный цифровой ресурс «Рукоонт»	http://text.rucont.ru
9	Архив научных журналов НЭИКОН Некоммерческое партнерство «Национальный Электронно-Информационный Консорциум»	http://archive.neicon.ru
10	Научные полнотекстовые ресурсы издательства Springer (архив) Springer Customer Service Center GmbH, обеспечение доступа ФГБУ «ГПНТБ России»	http://link.springer.com/
11	Международная система цитирования Web Of Science Правообладатель - Thomson Reuters, с 03.10.2016 г. - Clarivate Analytics, обеспечение доступа ФГБУ «ГПНТБ России»	www.webofscience.com
12	Международная система цитирования Scopus Издательство Elsevier, обеспечение доступа ФГБУ «ГПНТБ России»	http://scopus.com

8.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Обучение по дисциплине проводится в форме аудиторных (лекции, практические (семинарские), лабораторные занятия) и самостоятельных занятий. Цель аудиторных занятий – дать систематические знания по дисциплине и закрепить их с помощью и под контролем преподавателя во время проведения практических занятий. Цель самостоятельной работы – получить более глубокие знания в ходе изучения литературы и других материалов по дисциплине, при выполнении домашних заданий и в процессе самостоятельных исследований.

Лекции:

Во время лекций полезно вести краткий конспект: во-первых, в работу включается моторная память, во-вторых, конспект даёт возможность быстро освежить материал, в-третьих, навык выбора и фиксации наиболее важных элементов лекции полезен и необходим для будущей научной деятельности студента. Лекции по дисциплине знакомят студента с новым учебным материалом, структурируют его представление о предмете, тем самым давая возможность эффективнее обогащать свои знания при самостоятельной работе. Лектор получает возможность обратить внимание студентов на наиболее проблемные вопросы, поделиться опытом работы, который нередко невозможно получить другим путём: далеко не всё, что знает специалист, можно найти в литературе.

Подготовка к лекциям:

В силу специфики дисциплины темы лекций редко бывают изолированными или короткими, объёмом в одно занятие. Обычно текущая лекция в значительной мере опирается на предыдущий материал, особенно на последнюю лекцию. Поэтому знакомство с ней даст возможность гораздо эффективнее работать на занятиях.

Практические (семинарские), лабораторные занятия:

В ходе *практических (семинарских), лабораторных занятий* студент получает навыки выполнения индивидуальных (групповых) заданий, решения прикладных задач и проведения исследований по изучаемой дисциплине. При подготовке к занятиям следует ознакомиться с теоретическими аспектами изучаемого вопроса, представленными в методических указаниях по выполнению практических или лабораторных работ.

Подготовка к практическим (семинарским), лабораторным занятиям:

На практических (семинарских), лабораторных занятиях от студента требуется активная творческая работа, которая без подготовки практически невозможна. Нужно, помимо знакомства с теоретическим материалом, выполнить работы, заданные на дом. Нужно уяснить, что ни одно задание, без знакомства с дополнительным материалом не выполняется.

Подготовка к зачётам и экзаменам:

Подготовка к зачету (экзамену) включает в себя проработку основных вопросов курса, чтение основной и дополнительной литературы по темам курса, подбор примеров из практики, иллюстрирующих теоретический материал курса, выполнение заданий по дисциплине, систематизацию и конкретизацию основных понятий дисциплины, составление примерного плана ответа на вопросы к зачету (экзамену).

Самостоятельная работа:

Самостоятельная работа студентов по дисциплине проводится в целях закрепления и систематизации теоретических знаний, а также формирования практических навыков по их применению при решении поставленных задач. В процессе самоподготовки проводится обязательное повторение лекционного материала, изучение соответствующего раздела рекомендованного учебника или учебного пособия, сбор, анализ и соответствующая обработка материалов по заданной теме. Важнейшим элементом самостоятельной работы является тщательная проработка материала для правильного выбора методов решения поставленных задач.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина ориентирована на применение компьютерной техники, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронной библиотеки МАИ для поиска, сбора, хранения, обработки и представления информации. Для осуществления образовательного процесса по дисциплине применяются:

Программное обеспечение:

1. Пакет офисных приложений Microsoft Office.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
2. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
3. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения интерактивных методов обучения при чтении лекций используется:

- аудитория, укомплектованная учебной мебелью, доской с мелом (маркером) и оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Для практических занятий:

1. Наглядные пособия: плакаты, видеофильмы.

2. Спортивный инвентарь: мячи, гантели, штанги, скакалки, обручи и др.

3. Спортивное оборудование: силовые тренажеры, ковры, баскетбольные щиты, волейбольные сетки, футбольные и волейбольные площадки.

Для самостоятельной работы – выделенные отдельно от учебного процесса аудитории на 10-15 посадочных мест, укомплектованная учебной мебелью, оснащённые компьютерами с установленным необходимым лицензионным программным обеспечением, с доступом в Интернет и ЭБС.

Аннотация рабочей программы

Дисциплина Физическая культура является частью Блока 1 Дисциплины дисциплин подготовки студентов по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент. Дисциплина реализуется в филиале «Взлет» ФГБОУ ВО «Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет)» в г.Ахтубинске кафедрой А31.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций: ОК-13.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с: овладением средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья для подготовки к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности студентов.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: Лекция, мастер-класс, Практическое занятие.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: промежуточная аттестация в форме Зачет (1 семестр), Зачет (2 семестр), Зачет (3 семестр), Зачет (4 семестр), Зачет (5 семестр), Зачет (6 семестр).

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часов. Программой дисциплины предусмотрены лекционные (48 часов), практические (24 часов), лабораторные (0 часов) занятия и (0 часов) самостоятельной работы студента.

**Вопросы к зачету
по дисциплине «Физическая культура» (1 семестр)**

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег – 100м (сек.).
2. Тест на силовую подготовленность: поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).
3. Подтягивание на перекладине (кол.раз). Вес до 85 кг. Вес более 85 кг
4. Тест на общую выносливость: бег 1000м (мин.,с.), бег 2000м (мин.,с.), вес до 70 кг, вес более 70 кг, бег 3000м (мин.,с.), вес до 85 кг, вес более 85 кг.
5. Тест Купера (для студентов спец. мед. группы).

**Вопросы к зачету
по дисциплине «Физическая культура» (2 семестр)**

1. Сдача нормативов по бегу:
 1. 100м – юноши, девушки;
 2. 1000м (3000м) – юноши,
 3. 1000м (2000м) – девушки.
2. Тестирование силовой подготовленности: 1. поднятие и опускание туловища из положения лежа – девушки; 2. подтягивание на перекладине – юноши.
3. Промежуточный зачет по теоретическому разделу.

**Вопросы к зачету
по дисциплине «Физическая культура» (3 семестр)**

1. Тестирование на освоение методики восстановления работоспособности студентов.
2. Тестирование на освоение основ методики построения индивидуальных тренировочных программ профессионально – прикладной направленности с учётом выбранной профессии.
3. Тестирование функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Вопросы к зачету
по дисциплине «Физическая культура» (4 семестр)**

1. Сдача нормативов по бегу: 100м – юноши, девушки; 1000м (3000м) – юноши, 1000 м (2000м) – девушки.
2. Тестирование силовой подготовленности: поднятие и опускание туловища из положения лежа – девушки, подтягивание на перекладине – юноши.
3. Промежуточный зачет по теоретическому разделу.

**Вопросы к зачету
по дисциплине «Физическая культура» (5 семестр)**

1. Тестирование на определения уровня волевой и тактической подготовленности студентов.
2. Тестирование функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, уровня аэробных и анаэробных возможностей организма.
3. Тестирование на определение профессионально важных функций систем, физических и психических качеств и навыков.
4. Тестирование на определение развития специальных физических качеств: специальной силы, беговой скорости, силовой выносливости, координации, скоростно-силовых способностей.

**Вопросы к зачету
по дисциплине «Физическая культура» (6 семестр)**

1. Тестирование на определение развития специальных физических качеств: специальной силы, беговой скорости, силовой выносливости, координации, скоростно-силовых способностей.
2. Тестирование на освоение методики построения индивидуальных тренировочных программ профессионально-прикладной направленности с учётом избранной профессии.
3. Тестирование волевой и тактической подготовленности.
4. Тестирование физической подготовленности студентов.

Справочник вопросов к теоретическому разделу.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
4. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
6. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
7. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
8. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
9. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
10. Основные требования к организации здорового образа жизни.
11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
12. Критерии эффективности здорового образа жизни.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Методы физического воспитания.
15. Основы обучения движениям.
16. Основы совершенствования физических качеств.
17. Воспитание силы.
18. Воспитание выносливости.
19. Воспитание быстроты.
20. Воспитание ловкости (координации движений).
21. Воспитание гибкости.
22. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
23. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
24. Специальная физическая подготовка.
25. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
26. Зоны интенсивности физических нагрузок.
27. Значение мышечной релаксации.
28. Формы занятий физическими упражнениями.
29. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
30. Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация.
31. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в ВУЗе.
32. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
33. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады.
34. Спорт в МАИ.
35. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

36. Врачебный контроль, его содержание.
37. Педагогический контроль, его содержание.
38. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
39. Самоконтроль за функциональным состоянием.
40. Самоконтроль за физическим развитием.
41. Самоконтроль за физической подготовленностью и тренированностью.
42. Ведение дневника самоконтроля.
43. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки(ППФП), ее цели, задачи, средства.
44. Методика подбора средств ППФП.
45. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе.
46. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Справочник тестов
Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2. Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол. раз) Вес до 85 кг Вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3. Тест на общую выносливость: Бег 1000м (мин.,с.) Бег 2000м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг Бег 3000м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг	3.35 10.15 10.35	3.50 10.50 11.20	4.05 11.20 11.55	4.30 11.50 12.40	4.45 12.15 12.15	3.10 12.00 12.30	3.25 12.35 13.10	3.50 13.10 13.50	4.05 13.50 14.40	4.25 14.30 15.30
4. Тест Купера (для студентов спец. мед. группы)	2,3- 2,4	2,1- 2,3	1,9- 2,1	1,6- 1,9	1,6<	2,7- 3,0	2,5- 2,7	2,2- 2,5	2,1- 2,2	2,1<

Примечание: обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Средняя оценка результатов выполнения тестов физической подготовленности:

-1-	-2-	-3-	-4-
Оценка тестов ОФП, спортивно-технической, профессионально-прикладной и теоретической подготовленности	Удов.	Хор.	Отл.
Средняя оценка в очках	2,0	3,0	3,5