Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Международный банковский институт имени Анатолия Собчака»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор *Сигова М.В.*

"___" _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»

Специальность: *38.05.01 Экономическая безопасность*

Специализация: *Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности*

Уровень образовательной программы: *специалитет*

Форма обучения: *заочная*

Составитель: Киселев З.Н.

Санкт-Петербург
2021

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются достижение необходимого уровня знаний и методических навыков для формирования физической культуры личности, т.е. потребности и способности самостоятельно, методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, обеспечение обучающимся возможностей систематически заниматься физической культурой и спортом и вести здоровый образ жизни, укрепление здоровья.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций, представлены в таблице 1.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП

3.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательным дисциплинам учебного плана образовательной программы.

Таблица 1

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в образовательной программе индикаторами достижения

Код и наименование компетенции выпускника	Код и наименование индикаторов достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
1	2	3
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	**Знать:** социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; возможности использования индивидуальных самостоятельных занятий в процессе обучения в институте по специальности. **Уметь:** разрабатывать программы занятий по развитию физических качеств с использованием физических упражнений различных видов спорта в недельном цикле подготовки, давать методические рекомендации по организации самостоятельной физической тренировки по отдельным упражнениям. **Владеть:** навыками формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.
	УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	**Знать:** порядок организации, обеспечения и проведения учебно-тренировочных, учебно-методических занятий по физической культуре со студентами высших учебных заведений; технику, тактику, особенности организации учебно-тренировочного занятия и соревнований по различным видам спорта; - перспективы развития физической культуры в системе высшего образования России. **Уметь:** осуществлять подготовку для использования

		учебных мест занятий и соревнований по отдельным упражнениям изучаемых видов спорта, обеспечивать помощь и страховку при выполнении упражнений. **Владеть:** навыками установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
	УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	**Знать:** требования по организации и методики проведения утренней гигиенической гимнастики; значение и место физической культуры в системе подготовки специалиста с высшим образованием, задачи, терминологию и содержание различных видов спорта, как учебной дисциплины. **Уметь:** выполнять все упражнения из программы изучаемой дисциплины в соответствии с установленными условиями и требованиями для выполнения минимальных нормативных требований. **Владеть:** навыками саморегуляции.
	УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	**Знать:** значимость использования гигиенических факторов и оздоровительных сил природы в укреплении здоровья и поддержания профессиональной работоспособности; ограничения в использовании физических упражнений в процессе тренировочных занятий при наличии отклонений в состоянии здоровья. **Уметь:** обучать технике выполнения упражнений из программы обучения для проведения подготовительной части занятия (тренировки), упражнений для развития основных физических качеств; организовывать и проводить личную подготовку для выполнения нормативов специальной физической подготовки по упражнениям из программы обучения. **Владеть:** основными требованиями безопасности при использовании оборудования спортивных объектов, тренажеров, мест для занятий и соревнований по изученным упражнениям программы обучения.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Распределение трудоемкости учебной дисциплины по видам работ по семестрам для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость			
	зач. ед.	час.	по семестрам	
			1	2
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	**2**	**72**		**72**
Контактная работа, в том числе:		**10**		**10**
Аудиторные занятия		**10**		**10**
Лекции (Л)		10		10
Практические занятия (ПЗ)				
Самостоятельная работа (СРС)		**62**		**62**
в том числе:				
курсовая работа (проект)				
в том числе:				
контактная работа (индивидуальные консультации и защита курсовой работы)				
контрольные работы (по учебному плану)				
Экзамен				
в том числе:				
контактная работа (консультации перед экзаменом)				
Зачет		4		4

2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Тематический план, структурированный по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом

№	Наименование темы учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в час.)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся в часах				Форма текущего контроля успеваемости
		Л	ПЗ	СР	всего	
1	Легкая атлетика	2		14	16	реферат
2	Гимнастика	2		16	18	реферат
3	Комплексные занятия	2		16	18	реферат
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	4		16	20	реферат
	Зачет				4	
	ИТОГО	10		62	72	

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1.Содержание лекционных, практических занятий. Содержание самостоятельной работы.

Тема 1 Легкая атлетика

Лекция. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Понятие «Физическая культура». Виды физической культуры. Основные понятия теории физической культуры. Развитие физических способностей.

Практическое занятие. Легкая атлетика.

Самостоятельная работа. Теоретическая подготовка: изучение материала лекционных занятий.

Тема 2 Гимнастика

Лекция. Социально-биологические основы физической культуры. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость умственной и физической работоспособности. Овладение практическими умениями и навыками выполнения гимнастических упражнений. Проведение самодиагностики. Использование методов самоконтроля.

Практическое занятие. Гимнастика.

Самостоятельная работа. Теоретическая подготовка: изучение материала лекционных занятий.

Тема 3 Комплексные занятия

Лекция. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Составляющие здорового образа жизни студента. Профилактика вредных привычек. Рациональный двигательный режим. Основы спортивной гигиены и питания. Психологическая саморегуляция. Практические умения и навыки коллективного взаимодействия в процессе занятий спортивными играми для сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей, координации движений, силы и силовой выносливости.

Практическое занятие. Комплексные занятия.

Самостоятельная работа. Теоретическая подготовка: изучение материала лекционных занятий.

Тема 4 Профессионально-прикладная физическая подготовка

Лекция. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Физическая культура в обеспечении двигательной и интеллектуальной деятельности Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Методы физического воспитания. Двигательные умения и навыки. Физические качества. Формы занятий. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка. Спортивная подготовка. Интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках.

Практическое занятие. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Самостоятельная работа. Теоретическая подготовка: изучение материала лекционных занятий.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Аудиторная работа

Основными видами аудиторной работы обучающихся являются лекции и практические занятия.

В ходе **лекций** преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Практические занятия завершают изучение тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки сообщений по проблематике, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности обучающихся по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения обучающихся. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений.

Качество учебной работы обучающихся преподаватель оценивает в конце практического занятия, выставляя в рабочий журнал текущие оценки.

Консультации проводятся для всех обучающихся по предварительной договоренности с преподавателем и в рамках графика проведения консультаций. С графиком проведения консультаций преподавателя можно ознакомиться на кафедре.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа – изучение материала лекционных занятий и рекомендованной литературы, выполнение заданий преподавателя, а также проработка отдельных тем и аспектов дисциплины в виде докладов и сообщений, подготовка к промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация

Изучение дисциплины заканчивается промежуточной аттестацией, которая проводится по всему ее содержанию. Форма промежуточной аттестации, предусмотренная учебным планом – зачет.

К промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, которые систематически, в течение всего семестра работали на занятиях и показали уверенные знания по вопросам, выносившимся на групповые занятия.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1.Пояснительная записка

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности Экономическая безопасность для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации дисциплины «Физическая культура и спорт» разработаны оценочные средства по данной дисциплине, являющиеся неотъемлемой частью учебно-методической ее документации в рамках реализуемой Основной образовательной программы.

5.2. Оценочные средства промежуточной аттестацию по дисциплине

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является – зачет.

5.3. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости обучающихся по дисциплине проводится в форме контрольных мероприятий: защиты реферата, по оцениванию фактических результатов обучения студентов.

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных работ и заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Обучающемуся, пропустившему прак-

тические занятия, необходимо выполнить задания самостоятельно и защитить их выполнение перед преподавателем практических занятий.

5.3.1. Тестовые задания по дисциплине

Не предусмотрены

5.3.2. Темы рефератов

Название темы дисциплины	Темы рефератов
Легкая атлетика	1. История возникновения и развития физической культуры и спорта. 2. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. 3. Основные понятия физической культуры. 4. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации (законы, постановления, инструкции). 5. Физическая культура в современном обществе (структура, содержание и функции). 6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и основа гармоничного развития личности. 8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. 9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
Гимнастика	10. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 11. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека. 12. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека. 13. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. 14. Гигиена и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физической культурой и спортом. 15. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного пола и возраста. 16. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. 17. Здоровый образ жизни и его составляющие. 18. Организация, планирование, формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой и спортом. 19. Основы развития и совершенствования основных психических и физических качеств в процессе физического воспитания.
Комплексные занятия	21. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента и динамика его работоспособности в учебном году, факторы ее определяющие. 22. Средства и методы физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической тренировки. 23. Условия и возможность коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической

	культуры и спорта в студенческом возрасте. 24. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическими упражнениями, его структура и направленность. 25. Факторы, определяющие здоровье. 26. Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества. 27. Цели и задачи физического воспитания студентов. 28. Врачебный и педагогический контроль за занимающимися. 29. Использование методов стандартов, антропометрических и физиологических индексов и номограмм, предельных и непредельных тестов для оценки физического состояния и физической подготовленности организма. 30. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контрольных показателей.
Профессионально-прикладная физическая подготовка	31. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. 32. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. 32. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Восстановление. 33. Оздоровительно-реабилитационная и рекреационная физическая культура. 34. Особенности применения физических упражнений для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студента, повышения эффективности учебного труда. 35. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. 36. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. 37. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. 38. Построение (структура) нагрузок для общей и специальной физической подготовки. 39. Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств. 40. Специальная (профессионально-прикладная) физическая подготовка. 41. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. 42. Возрастные особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями. 42. Гигиена при самостоятельных занятиях физической культурой. 43. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. 44. Направленность и содержание самостоятельных занятий физической культурой. 45. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 46. Самостоятельные занятия как одна из форм базовой и профессионально-прикладной физической культуры.

5.3.2. Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине:

Знания, умения и навыки обучающихся при промежуточного контроля в форме зачета определяются оценками «зачтено», «незачтено».

Оценка **«зачтено»** ставится, если обучающийся знает основные теоретические аспекты предмета, при ответах на вопросы не допускает ошибок.

Оценка **«незачтено»** ставится, если обучающийся не способен объяснить сущность основных категорий, ответить на простейшие вопросы, при ответах допускает многократные ошибки.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

При подготовке к занятиям и для выполнения индивидуальных заданий следует использовать рекомендуемые источники литературы по данному курсу, в том числе нормативные документы. При подготовке к занятиям следует воспользоваться не только учебниками и учебными пособиями, приведенными в списке основной и дополнительной рекомендуемой литературы, но также периодическими изданиями**.**

6.1. Основная литература

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 c. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/98630.html

6.2. Дополнительная литература

1. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 c. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/100657.html

2. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 c. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/79030.html

3. Психологическая безопасность : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 170 c. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/95419.html

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

http://www.consultant.ru/ – Справочно-правовая система КонсультантПлюс
http://www.knigafund.ru/ – ЭБС «КнигаФонд»
http://www.cbr.ru/ – Официальный сайт ЦБ РФ
www.expert.ru – Официальный сайт журнала «Эксперт»
http://nacfin.ru/ – Национальное агентство финансовых исследований (НАФИ) раздел «Аналитика»
www.edu.ru – Российский образовательный портал
www.iet.ru – Институт экономики переходного периода
http://www.gks.ru – Официальный сайт Росстата

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Обучающиеся обеспечиваются дополнительным раздаточным материалом к лекционным и практическим занятиям в виде: методических рекомендаций к задачам и кейсам; макетов ана-

литических таблиц, графиков; схем алгоритмов управленческого процесса на предприятии; статей по анализу управленческих решений.

1. Лекционные занятия:

a) компьютерная аудитория (класс), оснащённая современными компьютерами с ОЗУ не менее 2 ГБ, жесткий диск не менее 200 ГБ, доступом в локальную корпоративную сеть МБИ и интернет,

b) презентационная техника (мультимедийный проектор или телевизионная панель с параметрами не ниже 720x576 пикселей/дюйм),

c) доска аудиторная для написания фломастером,

d) пакеты программного обеспечения (ПО) общего назначения (Системное программное обеспечение. Операционная система Microsoft Windows Professional,; Пакет офисных приложений Microsoft Office;Приложение для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF),

e) специализированное ПО для доступа к Единой электронной образовательной среде Института, специализированные программы для конкретных задач и кейсов.

2. Практические занятия:

a. рабочее место преподавателя (стол, стул), оснащенное компьютером с доступом в локальную корпоративную сеть МБИ и Интернет, подключенное к мультимедийному проектору или телевизионной панели, с установленным специальным программным обеспечением для доступа к Единой электронной образовательной среде Института.

b. доска аудиторная для написания фломастером,

c. рабочие места обучающихся (столы аудиторные, стулья аудиторные), оснащенные компьютерами с доступом в локальную корпоративную сеть МБИ и интернет, с установленным специальным программным обеспечением для доступа к Единой электронной образовательной среде Института.

Приложение 1

Методические указания к практическим занятиям

Цель выполнения практических заданий по дисциплине «Физическая культура и спорт» – приобретение практических навыков по физической культуре.

Выполнение практических заданий требует от обучающегося предварительного изучения учебной и научной литературы и прочих информационных источников, в том числе периодических изданий и Интернет-ресурсов.

Перечень тем практических занятий представлен в нижеприведенной таблице.

Название темы учебной дисциплины	Перечень тем практических занятий
Легкая атлетика	Легкая атлетика
Гимнастика	Гимнастика
Комплексные занятия	Комплексные занятия
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально-прикладная физическая подготовка

Минимальный объем физических упражнений, который рекомендуется выполнять в недельном цикле для развития физических способностей.

№ п/п	Вид деятельности	Объем двигательный деятельности	
		юноши	девушки
1	Бег (км.)	15-17	12-14
2	Специальные прыжковые упражнения	450-550	300-450
3	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз.)	70-85	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки от скамейки) (кол-во	120-140	100-120
5	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (кол-во раз.)	120-140	100-120
6	Наклоны вперед с прямыми ногами из основной стойки (кол-во раз.)	90-120	90-120
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз).	180-250	150-200
8	Ускоренная ходьба (км.)	21-25	23-27

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

VI. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

** Для бесснежных районов страны.*

*** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.*

ЖЕ Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного	14	17	21	13	16	19

	снаряда весом 500 г (м)						
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

** Для бесснежных районов страны.*

*** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.*

Приложение 2

Методические указания к самостоятельной работе обучающихся

Цель самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» – закрепить теоретические знания и практические навыки в области физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа предполагает изучение нормативных документов, выполнение практических заданий.

Перечень тем для самостоятельной работы представлен в нижеприведенной таблице.

Название темы учебной дисциплины	Перечень самостоятельной работы
Легкая атлетика	реферат
Гимнастика	реферат
Комплексные занятия	реферат
Профессионально-прикладная физическая подготовка	реферат

Требования к оформлению отчета по самостоятельной работе

Отчет должен быть выполнен в машинописном варианте в соответствии с нормативными требованиями к оформлению научно-исследовательских отчетов. Рекомендуемый объем работы – 5-15 печатных листов. Способ оформления: 12-14 кегль, *Times New Roman*. Сдача – печатный вариант на листах формата А4 с одной стороны.

Отчет о выполнении самостоятельной работы представляется обучающимся в срок, строго соответствующий календарному графику учебного процесса данной дисциплины. В период экзаменационной сессии отчет на проверку не принимается.

При возврате проверенной, но не зачтенной работы обучающийся должен внести исправления в соответствии с замечаниями преподавателя и передать работу на повторную проверку. При отправке работы на повторную проверку обязательно представлять работу с указанными в первый раз замечаниями.

Отчеты, представленные без соблюдения указанных правил, на проверку не принимаются.

Оформление реферата

Текст реферата должен быть оформлен в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32-2001. Страницы текста должны соответствовать формату А4. Текст реферата должен быть выполнен на одной стороне листа машинописным способом или с применением печатающих и графических компьютерных устройств.

Объем реферата должен составлять не менее 18 машинописных листов (без списка использованной литературы). Необоснованное превышение указанного объема может рассматриваться как недостаток работы и указывать на плохое владение студентом темой.

К оформлению реферата предъявляются следующие требования: шрифт TimesNewRoman 14 пунктов; параметры страницы: нижнее поле – 20 мм; верхнее поле – 20 мм; правое поле – 15 мм; левое поле - 30 мм; абзац выравнивается по ширине, отступы слева и справа – 0 пт, абзацный отступ – 1,25 см, интервал межабзацный – 0 пт, межстрочный – 1,5.

Текст основной части реферата подразделяется на главы и параграфы, могут выделяться подпараграфы, все они должны иметь порядковую нумерацию и наименования – заголовки. Каждый раздел работы (введение, содержание, главы, заключение, список использованной литературы, приложения) должны начинаться с новой страницы, на новый параграф и выводы по главам это требование не распространяется. Пример титульного листа реферата представлен а приложении 3.

Главы, параграфы и подпараграфы следует нумеровать арабскими цифрами и записывать с абзацного отступа. Номер параграфа или подпараграфа включает номер главы и порядковый номер параграфа или подпараграфа, разделенные точкой. После номера главы, параграфа и подпараграфа в тексте точку не ставят.

Заголовки главы, параграфа и подпараграфа следует печатать с абзацного отступа с прописной буквы без точки в конце, не подчеркивая. Если заголовок состоит из двух и более предложений, их разделяют точкой. Сокращенное написание слов и переносы в заголовках не допускаются. Заголовки глав пишутся симметрично тексту прописными (заглавными) буквами и выделяются жирным шрифтом. Заголовки параграфов пишутся с абзаца строчными буквами, кроме первой – прописной и также выделяются жирным шрифтом. Точку в конце заголовка не ставят. Расстояние между заголовками главы (параграфа) и последующим текстом должно быть равно одинарному межстрочному интервалу (10 мм), а расстояние между заголовком параграфа и последней строкой предыдущего текста – 2-м одинарным межстрочным интервалам (15 мм).

Страницы реферата нумеруются арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту реферата. Номер страницы проставляют в центре нижней части листа без точки. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата, номер страницы на титульном листе не проставляют.

Кавычки в русскоязычной работе используются угловые: «…».

Перед каждым элементом перечисления следует ставить дефис. При необходимости ссылки в тексте реферата на один из элементов перечисления вместо дефиса ставятся строчные буквы в порядке русского алфавита, начиная с буквы а (за исключением букв ё, з, й, о, ч, ъ, ы, ь). Перечисление записывают строчными буквами, в конце каждого ставят точку с запятой, в конце последнего – точку.

Рисунки (иллюстрации, чертежи, графики, схемы, диаграммы, фотоснимки) следует располагать в реферата непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице. На все рисунки должны быть даны ссылки в реферате. Рисунки, за исключением рисунков приложений, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией в пределах главы (номер рисунка состоит из номера главы и порядкового номера рисунка, разделенных точкой). Слово «рисунок» и его наименование располагают посередине строки. Иллюстрации, при необходимости, могут иметь наименование и пояснительные данные (подрисуночный текст). Слово «Рисунок» и наименование помещают после пояснительных данных и оформляют следующим образом: Рисунок 1.1 – Детали прибора.

Таблицу следует располагать непосредственно после текста, в котором она упоминается впервые, или на следующей странице. На все таблицы должны быть ссылки в тексте реферата. Наименование таблицы следует помещать над таблицей слева, без абзацного отступа в одну строку с ее номером через тире. При ссылке следует писать слово «таблица» с указанием ее номера. Таблицу с большим числом строк допускается переносить на другую страницу. При переносе части таблицы на другой лист слово «Таблица», ее номер и наименование указывают один раз слева над первой частью таблицы, а над другими частями также слева пишут слова «Продолжение таблицы» и указывают номер таблицы. Таблицы, за исключением таблиц приложений, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией в пределах главы (номер таблицы состоит из номера главы и порядкового номера таблицы, разделенных точкой). Таблицы каждого приложения обозначают отдельной нумерацией арабскими цифрами с добавлением перед цифрой обозначения приложения.

При необходимости дополнительного пояснения в реферате его допускается оформлять в виде сноски. Знак сноски ставят непосредственно после того слова, числа, символа, предложения, к которому дается пояснение. Знак сноски выполняют надстрочно арабскими цифрами со скобкой. Сноску располагают в конце страницы с абзацного отступа, отделяя от текста короткой

горизонтальной линией слева. Сноску к таблице располагают в конце таблицы над линией, обозначающей окончание таблицы.

Уравнения и формулы следует выделять из текста в отдельную строку и оформлять в редакторе формул. Выше и ниже каждой формулы или уравнения должно быть оставлено не менее одной свободной строки. Формулы в реферате следует нумеровать порядковой нумерацией в пределах главы арабскими цифрами в круглых скобках в крайнем правом положении на строке. Номер формулы состоит из номера главы и порядкового номера формулы, разделенных точкой, например (3.1).

Ссылки на использованные источники обязательны и их следует указывать порядковым номером библиографического описания источника в списке использованных источников. Порядковый номер ссылки заключают в квадратные скобки. Нумерация ссылок ведется арабскими цифрами в порядке приведения ссылок в тексте реферата независимо от деления реферата на разделы.

Сведения об источниках приводятся в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1. -2003 или ГОСТ Р 7.05-2008. Примеры оформления источников:

– Антонова Н.А. Стратегии и тактики педагогического дискурса // Проблемы речевой коммуникации: межвуз. сб. науч. тр. / под ред. М.А.Кормилицыной, О.Б. Сиротининой. Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2007. Вып. 7. С. 230-236.

– Шевцов К.Н. Менеджмент в гостинице. М.: Юнити,2003. − 117с. // Все отели России [Электронный ресурс]. URL: http://www.all-hotels.ru (дата обращения: 12.05.2017).

– Миграция населения // Санкт-Петербург в цифрах. 22 февраля 2012 г.: Сайт Территориального органа Федеральной службы государственной статистики по г. Санкт-Петербургу и Ленинградской области. URL: http://petrostat.gks.ru/digital/region1 /default.aspx (дата обращения 11.05.17).

Приложение оформляют как продолжение реферата на последующих ее листах. В тексте КР на все приложения должны быть даны ссылки. Приложения располагают в порядке ссылок на них в тексте реферата. Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указанием наверху посередине страницы слова «Приложение», его обозначения. Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой. Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита, начиная с А, за исключением букв Ё, З, Й, О, Ч, Ъ, Ы, Ь. После слова «Приложение» следует буква, обозначающая его последовательность. Если в работе одно приложение, оно обозначается «Приложение А». Приложения должны иметь общую с остальной частью реферата сквозную нумерацию страниц. Если приложений больше пяти, допускается в содержании указывать слово «Приложения» и номер страницы, с которой они начинаются.

Работа сшивается в папку-скоросшиватель без файликов. После титульного листа идет отчет о проверке на антиплагиат (без включения в нумерацию работы, сформированный системой «Антиплагиат»), затем содержание и последующие части реферата. Файлы называются:

номер группы_Тема_Фамилия_20__ Реферат по дисциплине

Подготовка реферата к защите и защита

В указанные заранее сроки реферат в печатном виде сдается преподавателю. Черновики, незаконченные или неправильно оформленные работы не принимаются.

При защите преподаватель задает студенту вопросы по теме исследования, просит, например, уточнить некоторые положения, более глубоко их аргументировать, охарактеризовать авторский подход к проблемам и т.д. Таким образом, проверяется степень самостоятельности и глубина понимания проблем.

Если же представленный реферат недостаточно высокого качества, преподаватель может назначить доработку определенных вопросов.

Приложение 3

Пример оформления титульного листа курсовой работы

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Международный банковский институт имени Анатолия Собчака»

Кафедра гуманитарных и социальных дисциплин

РЕФЕРАТ
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
на тему: «……....»

Выполнил обучающийся:
группы 407
Иванов Иван Иванович
_____
(подпись обучающегося)

Проверил:
Киселев Захар Николаевич
старший преподаватель

Работа выполнена:
_____
(Оценка)
_____
(Подпись преподавателя)

Санкт-Петербург
20__ год