

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА» В Г. НАХОДКЕ  
КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И ИСКУССТВОВЕДЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Рабочая программа дисциплины

по направлению подготовки

38.03.05 Бизнес-информатика

Рабочая программа дисциплины Физическая культура и спорт составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 5 апреля 2017 г. № 301).

Составители:

Шарина Елена Петровна, канд. пед. наук, доцент,

Акимова Екатерина Юрьевна, старший преподаватель кафедры ГИД

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры гуманитарных и искусствоведческих дисциплин от «28» апреля 2018 года, протокол № 9

Заведующий кафедрой (разработчика)

Дикусарова М.Ю.

*подпись*

*фамилия, инициалы*

«28» апреля 2018г.

Заведующий кафедрой (выпускающей)

Просалова В.С.

*подпись*

*фамилия, инициалы*

«28» апреля 2018г.

## 1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС ВО, Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2013 г. №1367 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» и учебного плана ВГУЭС.

Физическая культура является важнейшим компонентом целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Целью освоения дисциплины Физическая культура и спорт является 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 жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, владения и/или опыт деятельности, характеризующие этапы/уровни формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы в целом. Перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины, приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Формируемые компетенции

Название ОПОП ВО (сокр. название)	Компетенции	Название компетенции	Составляющие компетенции	
			Знания:	методические основы физического
38.03.05 Б-БИ	ОК-8	Способность использовать методы и		

		<p>средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>		<p>воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</p>
--	--	---	--	---

### 3 Место дисциплины (модуля) в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины» (постоянная часть основной образовательной программы, регламентируемая ФГОС ВО по конкретному направлению) программы бакалавриата в объеме 72 академических часов (2 зачетные единицы). Дисциплины (модули), относящиеся к базовой части программы бакалавриата, являются обязательными для освоения обучающимся вне зависимости от направленности (профиля) программы бакалавриата, которую он осваивает. Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в разделы учебных планов подготовки бакалавров всех форм обучения ВГУЭС.

Дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

Одной из важных социальных функций физического воспитания в процессе обучения студентов является функция, связанная с обеспечением их учебно-трудовой активности и высокой профессиональной работоспособности после окончания высшего учебного заведения.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре и спорту:

**знать/ понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**уметь:**

- подбирать и составлять индивидуальные комплексы оздоровительной, адаптивной и производственной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики;
- пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности и регулирования работоспособности организма;
- регулировать свое психо-эмоциональное состояние в повседневной жизни средствами физической культуры и спорта;
- осуществлять основные правила и требования к формированию здорового образа

жизни.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения умственной и физической работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Пререквизитами дисциплины «Физическая культура и спорт» являются дисциплины базовой части гуманитарного, социального и экономического цикла «История», «Философия», «Психология» и школьного образования «Физическая культура». Корреквизитами являются изучение дисциплины профессионального цикла «Безопасность жизнедеятельности» и естественно-научного цикла «Концепция современного естествознания».

#### **4. Объем дисциплины (модуля)**

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу по всем формам обучения, приведен в таблице 3.

Таблица 3 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП	Форма обучения	Индекс	Курс	Трудоемкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма аттестации	
					Всего	Аудиторная			Внеаудиторная			
				лек		прак	лаб	ПА	КСР			
Б-БИ 38.03.05	ОЗФО	Б.1.Б.1.07	1	2	21	17	-	-	4	-	51	зачет

#### **5 Структура и содержание дисциплины (модуля)**

##### **5.1 Структура дисциплины (модуля)**

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 4.

Таблица 4 – Структура дисциплины

№	Название темы	Вид занятия
1	Физическая культура спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Лекция
2	Социально-биологические основы физической культуры студентов	Лекция
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Лекция
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Лекция

5	Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).	Лекция
6	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов.	Лекция
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Лекция
8	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Лекция
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Лекция
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Лекция
11	Физическая культура и профессиональной деятельности бакалавра.	Лекция
12	Итоговый тест	Зачетное занятие

## 5.2 Содержание дисциплины (модуля)

*1. Тема 1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.*

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

*2. Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры студентов.*

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

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

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

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

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного

труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

*5. Тема 5 Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).*

Морфо-функциональные изменения в организме человека в процессе спортивной тренировки. Нагрузка и отдых. Динамика функционального состояния организма спортсмена и неспортсмена до и после тренировки. Виды подготовок в спортивной тренировке. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Средства и методы развития физических качеств. Методика контроля состояния физических качеств.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования, как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.

*6. Тема 6 Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов.*

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.

Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.

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

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

*8. Тема 8 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Структура занятия по физической культуре. Правила построения разминки. Виды нагрузок. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Гигиена самостоятельных занятий. Признаки утомления после различных нагрузок. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

*9. Тема 9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.*

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### *10. Тема 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.*

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

#### *11. Тема 11 Физическая культура и профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.*

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

### **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Базовый курс дисциплины «Физическая культура и спорт» включает самостоятельное освоение 17 лекций в соответствии с рабочей программой дисциплины, а также подготовку к сдаче теоретического зачета, который представлен итоговым тестированием теоретического материала в электронной программе Moodle в 1 или 2 семестре (все группы 1 курса).

Moodle – система управления обучением или виртуальная обучающая среда. Электронный учебный курс – это структурированная совокупность текста, иллюстративного и мультимедийного материала, снабженная системой навигации и интерактивными сервисами (такими, как виртуальные практикумы, форумы, тесты, контрольные вопросы и др.). Цель электронного учебного курса – сделать самостоятельную работу студента по изучению дисциплины более интересной и продуктивной.

Изучая материалы электронного учебного курса, студент общается с другими студентами в режиме онлайн при обсуждении наиболее сложных тем курса, выполнении учебных проектов. Взаимодействует студент и с преподавателем, который дает консультации и управляет процессом обучения.



Для проведения консультаций преподаватель проверяет записи в специальном учебном форуме электронного курса и в случае наличия вопросов от студентов, касающихся сути изучаемой дисциплины, отвечает на них – в письменной форме, в формате вебинара или во время занятий в учебной аудитории.

Каждая тема дисциплины «Физическая культура и спорт» имеет следующую структуру: текст лекции, видеопрезентация теоретического материала, контрольные вопросы для самопроверки. Обучение он-лайн предлагает авторский курс лекций Шариной Елены Петровны по дисциплине «Физическая культура и спорт». Данный курс предлагает также итоговое (1 или 2 семестр) тестирование по всему курсу, удобный глоссарий, форум для обсуждения. Курс имеют простую и удобную форму навигации, что позволит студентам легко найти материал для подготовки к занятиям, тестированию, а также обновить свои знания студентам для итогового тестирования.

Для оценки знаний студента преподаватель изучает результаты выполнения студентом контрольных мероприятий (проводящихся в электронной образовательной среде) и, в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки знаний, принятой в университете, выставляет студенту итоговую оценку по дисциплине.

**Методические указания по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт»** можно разделить на три группы:

1. Указания (требования), имеющие обязательный характер.
2. Указания и рекомендации, использование которых позволяет облегчить процесс усвоения предлагаемого материала.

3. Рекомендации, которые в будущем могут оказаться полезными студенту при изучении других дисциплин, а также, возможно, в его практической деятельности (как профессиональной, так и в быту).

К указаниям первой группы относятся:

- требование прохождения процедуры оценки приобретённых знаний в виде зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт».

К указаниям и рекомендациям второй группы можно отнести следующие:

- выполнение самостоятельной работы (согласно разделам учебной дисциплины рабочей программы);

- копирование (электронное) перечня вопросов к зачету по дисциплине, а также списка рекомендованной литературы;

- периодические консультации с преподавателем при подготовке к сдаче зачета;

- рекомендуется просмотреть учебно-методические издания в электронном виде;

- рекомендуется провести самостоятельный интернет-поиск информации (видеофайлов, файлов-презентаций, файлов с учебными пособиями) по ключевым словам курса и ознакомиться с найденной информацией при подготовке к зачету по дисциплине.

К указаниям и рекомендациям третьей группы можно отнести следующие:

- пожелание приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения жизненных личных и профессиональных целей;

- рекомендация проведения самостоятельного интернет-поиска информации по теме дисциплины (непосредственно справочных материалов, методик, а также электронных адресов сайтов, на которые выложена полезная информация в области физической культуры и спорта).

Обучающийся обязан сдать все экзамены и зачеты в строгом соответствии с рабочим учебным планом. Зачеты по дисциплине проводятся после окончания чтения лекций и должны быть сданы обучающимся до начала экзаменационной сессии в последнюю неделю учебного семестра.

Успевающему студенту оценка «зачтено» выставляется по итогам он-лайн тестирования. Если студент обучается с использованием рейтинговой системы и по итоговому тестированию набрал:

- 61 балл и выше, ему проставляется оценка «зачтено»;
- при баллах от 41 до 60 студент имеет возможность сдать зачет;
- при баллах ниже 41 студент к зачету не допускается, а в ведомости делается запись «не аттестован»

В итоговом тестировании разрешается выполнить 3 попытки в срок, установленный студенческим офисом для сдачи зачета. Если студент не уложился в установленный срок сдачи или выполнил 3 неудачных попытки, то он должен получить разрешение на кафедре Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы разрешение для пересдачи зачета.

## **7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы**

Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий преподавателя.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступать к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебника. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

### **Некоторые общие рекомендации по изучению литературы.**

1) Всю учебную литературу желательно изучать «под конспект». Чтение литературы, не сопровождаемое конспектированием, даже пусть самым кратким – бесполезная работа. Цель написания конспекта по дисциплине – сформировать навыки по поиску, отбору, анализу и формулированию учебного материала. Эти навыки обязательны для любого специалиста с высшим образованием независимо от выбранной специальности, а тем более это важно для юриста, который работает с текстами (правовыми документами).

2) Написание конспекта должно быть творческим – нужно не переписывать текст из источников, но пытаться кратко излагать своими словами содержание ответа, при этом максимально его структурируя и используя символы и условные обозначения. Копирование и заучивание неосмысленного текста трудоемко и по большому счету не имеет большой познавательной и практической ценности.

3) При написании конспекта используется тетрадь, поля в которой обязательны. Страницы нумеруются, каждый новый вопрос начинается с нового листа, для каждого экзаменационного вопроса отводится 1-2 страницы конспекта. На полях размещается вся вспомогательная информация – ссылки, вопросы, условные обозначения и т.д.

4) В идеале должен получиться полный конспект по программе дисциплины, с выделенными определениями, узловыми пунктами, примерами, неясными моментами, проставленными на полях вопросами.

5) При работе над конспектом обязательно выявляются и отмечаются трудные для самостоятельного изучения вопросы, с которыми уместно обратиться к преподавателю при посещении установочных лекций и консультаций, либо в индивидуальном порядке.

6) При чтении учебной и научной литературы всегда следить за точным и полным пониманием значения терминов и содержания понятий, используемых в тексте. Всегда следует уточнять значения по словарям или энциклопедиям, при необходимости записывать.

7) При написании учебного конспекта обязательно указывать все прорабатываемые источники, автор, название, дата и место издания, с указанием использованных страниц.

### **Практические задания для самостоятельной проверки знаний.**

*Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.*

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной проверки знаний:

1. Определение «физическая культура», компоненты физической культуры.
2. Определение «физическое воспитание», виды физического воспитания.
3. История физической культуры в рабовладельческом и феодальном обществе.
4. История физической культуры в капиталистическом обществе, возрождение Олимпийских игр современности. История физической культуры и спорта в России.
5. Физическая культура в законодательных актах.
6. Функции физической культуры и спорта.
7. Уровни ценностей физической культуры.
8. Уровни физической культуры личности, их особенности.
9. Основные признаки личной физической культуры.
10. Цель и задачи дисциплины «Физическая культура» в вузе.

*2. Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры студентов.*

1. Понятие социальности физической культуры, его определение, основные функции.
2. Организм, его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
3. Костная система организма, ее строение и функции.
4. Мышечная система организма, скелетные мышцы. Энергетика мышечной деятельности, пути ресинтеза АТФ.
5. Сердечно-сосудистая система организма, ее строение.
6. Система кровообращения, ее составляющие.
7. Дыхательная система, ее строение.
8. Обмен веществ, белки, жиры и углеводы.
9. Нервная система, ее строение и функции.
10. Утомление и восстановление в физической тренировке.

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

1. Понятие здоровья и его характеристики.
2. Что представляет собой здоровый образ жизни студентов? Как он формируется? Назовите составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ).
3. Рациональный режим работы и отдыха. Основные требования к режиму труда и отдыха курсантов.
4. Режим учебы и отдыха курсантов в зачетно-экзаменационный период.
5. Рациональное питание, его основные принципы. Системы питания, их отличительные признаки. Питание фаст-фуд.
6. Вредные привычки.
7. Двигательная активность как биологическая потребность.
8. Основные функции двигательной активности (ДА) организма.
9. Назовите основные виды закаливания, в чем их особенность?

10. Психологическая регуляция. Аутогенная тренировка, в чем заключается ее особенность?

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

1. Факторы эффективности процесса обучения студентов в вузе.
2. Основные разновидности умственной деятельности человека.
3. Основные физиологические характеристики умственной деятельности человека. Умственное утомление, его внешние признаки.
4. Изменение умственной работоспособности в течение рабочего дня, в течение учебной недели, семестра, учебного года.
5. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
6. Условия высокой продуктивности учебного труда. Основные правила нормирования двигательной активности студентов.
7. Чередование режимов труда и отдыха – условие плодотворной интеллектуальной деятельности.
8. Работоспособность студентов в режиме учебного дня, в течение семестра.
9. Основное назначение физических упражнений общего воздействия для умственной деятельности. Назначение физических упражнений направленного воздействия.
10. Средства физической культуры в регулировании психо-эмоционального состояния студентов.

*5. Тема 5 Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).*

1. Дайте характеристику терминам «двигательные качества», «физические качества», «развитие» и «воспитание».
2. Какие факторы оказывают влияние на развитие и проявление физических качеств?
3. Дайте определение понятиям «сила», «силовые способности». Назовите основные виды проявления силы.
4. Назовите основные средства и методы, которые используются для воспитания силы.
5. Что такое быстрота, темп? Перечислите механизмы, обеспечивающие проявление быстроты. Дайте краткую характеристику методов воспитания быстроты.
6. Дайте определение понятиям «выносливость», «утомление». Назовите виды выносливости, средства и методы для воспитания выносливости?
7. Определение терминов «координация», «ловкость». В чем их отличие? Какие разновидности координации существуют?
8. Что такое гибкость? Назовите формы проявления гибкости. Какие средства и методы наиболее эффективны для развития гибкости

*6. Тема 6 Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов.*

1. Основные понятия физической подготовки. Общая физическая подготовка (ОФП), её цель и задачи. Основные средства общей физической подготовки.
2. Специальная физическая подготовка (СФП), её цель и задачи. Основные средства специальной физической подготовки.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), её цель и задачи.
4. Характеристика спортивной подготовки (цель, задачи).
5. Теоретическая подготовка.
6. Техническая подготовка. Роль техники в различных видах спорта.
7. Тактическая подготовка.
8. Морально-волевая и психологическая подготовка.

9. Планирование спортивной тренировки. Дать определение макро-, мезо- и микроциклов в спортивной тренировке.
10. Основные понятия о физической нагрузке (объем, интенсивность).
11. Моторная и общая плотность урока.
12. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

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

1. Сущность спорта и его основные функции.
2. Соревнования, основные группы видов спорта. Критерии оценки в соревнованиях.
3. Единая спортивная классификация. Деление соревнований на группы.
4. Нетрадиционные системы физических упражнений.
5. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
6. Выбор видов спорта для повышения функциональных возможностей организма.
7. Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.
8. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
9. Выбор видов спорта для формирования различных психофизических и специальных прикладных физических качеств.

*8. Тема 8 Основы методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

1. Формирование мотивов занятий физическими упражнениями.
2. Основные принципы проведения физкультурных самостоятельных занятий. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в период зачетной и экзаменационной сессий.
3. Правила проведения комплексов утренней гигиенической гимнастики. Методика составления комплексов утренней гигиенической гимнастики.
4. Методика составления комплексов вводной гимнастики в режиме дня.
5. Методика составления комплексов физкультурной паузы в течение рабочего или учебного дня.
6. Методика составления комплексов физкультминуток и микропауз активного отдыха.
7. Основная направленность самостоятельных занятий. Методика самостоятельных тренировочных занятий.
8. Дайте характеристику интенсивности нагрузки в циклических упражнениях по объективному показателю ЧСС.
9. Объективные и субъективные показатели самоконтроля за состоянием своего организма при самостоятельных занятиях физкультурой и спортом.
10. Личная гигиена, рациональное питание и закаливание занимающихся при самостоятельных занятиях.

*9. Тема 9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.*

1. Виды контроля, его цели и задачи.
2. Самоконтроль, его цели и задачи. Субъективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.
3. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития.
4. Функциональная проба, ее назначение.
5. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма человека.
6. Методика оценки состояния центральной нервной системы.
7. Функциональные пробы для определения вестибулярной устойчивости занимающихся.
8. Оценка функционального состояния дыхательной системы организма человека.

9. Методика оценки общего уровня функционального состояния организма человека.
10. Оценка работоспособности организма человека.
11. Контроль за физической подготовленностью
12. Признаки различных степеней утомления. Изменения в организме под влиянием неадекватной физической нагрузки.

*10. Тема 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.*

1. Определение понятия ППФП. Основные задачи ППФП.
2. Роль занятий физическими упражнениями в процессе профессионального обучения. Определяющие факторы ППФП.
3. Средства ППФП. Методика подбора средств ППФП.
4. Основные формы реализации ППФП. Содержание ППФП в зависимости от профиля получаемой специальности.
5. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
6. Организация и средства ППФП на учебных занятиях по физическому воспитанию в вузе. Формы ППФП студентов во внеучебное время. Прикладные виды спорта для ППФП.
7. Факторы, определяющие содержание ППФП специалиста.
8. Система контроля, проверки и оценки профессионально-прикладной физической подготовленности.

*11. Тема 11 Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.*

1. Что такое готовность к будущей профессиональной деятельности, перечислить ее уровни.
2. Профессионально-прикладная физическая культура, её цели и задачи.
3. Профессиология, профессиография, профессиограмма. Основные разделы профессиограммы.
4. Средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности.
5. Прикладные физические упражнения и прикладные виды спорта для работников умственного труда.
6. Основные виды ППФК в режиме рабочего времени.
7. Виды физкультурно-спортивных занятий для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Попутная тренировка, ее цель и задачи, особенности.
8. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей (формы проведения занятий).
9. Дополнительные средства повышения работоспособности.
10. Профилактика профессиональных заболеваний и травм.

**Вопросы тестирования по физической культуре и спорту для самопроверки студентов.**

**1. Физическая культура - это:**

- часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

**2. Основным средством физического воспитания являются:**

- физические упражнения;
- оздоровительные силы природы;
- тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи.

**3. Спорт (в широком понимании) – это:**

- процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
- вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
- собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности.

**4. Мышечный насос – это:**

- сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме
- механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц;
- механизм сокращения и расслабления мышц, происходящих в процессе мышечной деятельности.

**5. Максимальное потребление кислорода – это:**

- наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
- количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
- количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.

**• Гомеостаз – это:**

- приспособление функций организма к окружающей среде;
- соморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания др. физиологических процессов, происходящих в организме;
- постоянство внутренней среды организма человека.

**7. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?**

- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип последовательности.

**8. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- эластичностью;
- растяжкой;
- гибкостью.

**9. Одной из задач ОФП является:**

- достижение высоких спортивных результатов;
- овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии;
- всестороннее и гармоничное развитие человека.

**10. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:**

- состояние окружающей среды;
- генетика человека;
- образ жизни.

**11. К основному признаку здоровья относится:**

- максимальный уровень развития физических качеств;
- хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;
- совершенное телосложение.

**12. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:**

- сила;
- выносливость;
- быстрота.

**13. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы:**

- тренировочные занятия 1 раз в неделю;
- ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику;
- тренировочные занятия 3 раза в неделю.

**14. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:**

- 90 уд/ми.;
- 120 уд/мин;
- 160 уд/мин.

**15. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:**

- интенсивная физическая нагрузка;
- сочетание работы с активным отдыхом;
- тренировочные занятия играми, единоборствами.

**8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине созданы фонды оценочных средств (Приложение 1).

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

а) основная литература

1. Глазина, Т. А. Основы здорового образа жизни студентов : метод. рекомендации / С. А. Акимов, В. В. Смородин, Т. А. Глазина. – Оренбург : ОГУ, 2013. – 56 с. Режим доступа : <http://beta.rucont.ru/efd/210063/info>;

2. Зайцева, И. П. Физическая культура для бакалавров: критерии оценок : учеб. пособие / Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова, И. П. Зайцева.– Ярославль : ЯрГУ, 2013.– Режим доступа : <http://rucont.ru/efd/272254>;

3. Плешакова, О. И. Курс лекций по предмету «Физическая культура» : учеб.-метод. пособие для студентов заочной формы обучения по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» / О. И. Плешакова. – Волгоград : ВГАФК, 2013. – 88 с. Режим доступа : <http://beta.rucont.ru/efd/233142/info>;

4. Чертов, Н.В. Физическая культура : учеб. пособие / Южный федеральный университет, Н.В. Чертов. – Ростов н/Д. : Изд-во ЮФУ, 2013. – Режим доступа : <http://rucont.ru/efd/223857>;



5. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. Режим доступа : <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>.

б) дополнительная литература

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. – М.: Изд-во «Альфа – М», 2009. – 417 с.

2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: /Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисциплине "Физическая культура" и специальностей в области физ. культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КноРус, 2012. – 240 с.

4. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник / И.Г. Виноградов, Г.П. Виноградов.– М. : Спорт, 2017. – 409 с. : ил.

5. Гордон С. М. Спортивная тренировка : науч.-метод. пособие / С. М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2008. – 250 с.

6. Готовцев П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой /П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. – М.: ФиС, 1984. – 123 с.

7. Григорович Е.С. Производственная гимнастика для работников основных групп умственного труда: Метод. рекомендации / Е. С. Григорович, А. М. Трофименко, И. Н. Малуха. – Мн.: МГМИ, 2010. – 39 с.

8. Дворкин Л. С. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов // под общ. ред. Л. С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2008. – 700с.

9. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 444 с.

10. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания : /В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

11. Здоровье студентов /Н. А. Агаджанян, В. П. Дегтярев, Е. И. Русанова и др. // Под ред. Н. А. Агаджаняна. – М. Изд-во Рос. ун-та дружбы народов, 1997. – 199 с.

12. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник для студентов высших учебных заведений /В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. – 366 с.

13. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь; Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995. – 144 с.

14. Кабачков В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод.пособие /В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.

15. Карпов В. Ю. Социально-личностное воспитание студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности: учеб. пособ. /В.Ю. Карпов, В.А. Щеголев, Ю.Н. Щедрин. – СПб.: ИТМО, 2005. – 250 с.

16. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Ю.П. Кобяков. – Изд. 2-е, доп. и испр. – – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 444 с.

17. Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учеб. пособие С.Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г.В. Герасимова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184с.

18. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения /Ю.П. Лисицын. – М.: БЕК, 2012. – 54 с.

19. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для вузов /Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2004. – 240 с.

20. Меерсон Е. А. Эколого-социально-медицинские технологии формирования популяционного здоровья: курс лекций / Е. А. Меерсон, И. А. Бочарова, И. К. Быстряков; под общ. ред. Е. А. Меерсон. – Волгоград: Изд-во Волгоградского гос. ун-та, 1999. – 460 с.

21. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учеб. пособие / В.О. Морозов, О.В. Морозов. – Орск : Изд-во ОГТИ, 2010. – Режим доступа : <http://rucont.ru/efd/245074>;

22. Никитушкин, В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 274 с.

23. Николаев А. А. Двигательная активность и здоровье современного человека: учеб. пособ. для препод. и студ. высш. учеб. зав. физич. культуры: /А.А. Николаев. – Смоленск: СГИФК, СГУ, 2005. – 93 с.

24. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно- метод. пособие / Н.Г. Лутченко, В.А. Щеголев, В.Ю. Волков и др. – СПб.: СПбГТУ, 1999.

25. Социальные и биологические основы физической культуры: учеб. пособие /Д.Н. Давиденко, А.И. Зорин, В.Е. Борилкевич // Отв. ред. Д.Н. Давиденко, Б.Г. Тихонов – Спб.: Изд-во Санкт-Петерб. гос. ун-та, 2001. – 366 с.

26. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для вузов /под ред. В.А. Кикоть, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2009. – 431 с.

27. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Под ред. В.Д. Дашинороева. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2007. – 229 с.

28. Яшин В. Н. ОБЖ. Здоровый образ жизни: учеб. пособие для вузов / В. Н. Яшин. – 3-е изд., перераб. – Москва: Флинта: Наука, 2011. – 123 с.

## **10. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»**

а) полнотекстовые базы данных:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.eLIBRARY.RU>
2. Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>
3. ЭБС «Рукопт»: <http://www.rucont.ru/>
4. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

## **11. Перечень информационных технологий (при необходимости)**

Программой не предусмотрены