

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт  
Факультет информатики, математики и экономики

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета информатики,  
математики и экономики  
Фомина А.В.  
23 июня 2021 г.

## **Рабочая программа дисциплины**

### **Б1.Б.08 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Направленность (профиль) подготовки  
«Муниципальное управление»

Программа академического бакалавриата

Квалификация выпускника  
бакалавр

Форма обучения  
очная, заочная

Год набора 2020

Новокузнецк 2020

## Оглавление

1. Цель дисциплины .....	4
1.1. Формируемые компетенции .....	4
1.2 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине .....	4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации .....	4
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. ....	5
3.1 Учебно-тематический план .....	5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы .....	6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации .....	7
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	10
5.1. Учебная литература.....	10
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины .....	11
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....	11
6. Иные сведения и (или) материалы.....	12
6.1.Примерные темы индивидуальных заданий.....	12
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации .....	12

## 1. Цель дисциплины

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы академического бакалавриата (далее - ОПОП): ОК-8.

### 1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Общекультурная		ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 1.2 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 2 – Знания, умения, навыки (ЗУВ) компетенций, формируемых дисциплиной

Код и название компетенции	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья;</li> <li>- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</li> <li>- особенности форм и содержания физического воспитания.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать нормы здорового образа жизни;</li> <li>- использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</li> <li>- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры;</li> <li>- способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.</li> </ul>	<p><b>Б1.Б.08 Физическая культура и спорт</b></p> <p>Б1.В.17 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту</p> <p>Б1.В.17.ДВ.01.01(К) Легкая атлетика</p> <p>Б1.В.17.ДВ.01.02(К) Волейбол</p> <p>Б1.В.17.ДВ.01.03(К) Баскетбол</p> <p>Б1.В.17.ДВ.01.04(К) Плавание</p> <p>Б2.В.01(У) Учебная практика. Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности</p> <p>Б3.Б.01(Д) Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты</p>

## 2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 3 - Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения	
	ОФО	ЗФО
1. Общая трудоемкость дисциплины	72	72

2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	26	10
Аудиторная работа (всего):	32	10
в том числе:		
лекции	14	10
практические занятия, семинары	18	
Практикумы		
лабораторные работы		
в интерактивной форме		
в электронной форме		
Внеаудиторная работа (всего):	40	58
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем		
подготовка курсовой работы /контактная работа		
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)		
творческая работа (эссе)		
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	40	58
4. Промежуточная аттестация обучающегося - зачет	-	4
	1 семестр	1 семестр

### 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

#### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 4 - Учебно-тематический план очной формы обучения

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоемкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успе- ваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
лекц.	практ.	лекц.	практ.						
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.</b>									
1	1.1. Физическая культура и физическое воспитание	6/5	1	1	4	0,5	0,5	4	Устный опрос
	1.2. Профессиональная направленность физического воспитания	4/3	1	1	2	0,5	0,5	2	Устный опрос
<b>Раздел 2. Основы здорового образа жизни</b>									
2	2.1. Здоровье человека как ценность.	4/3	2	1	1	0,5	0,5	2	
	2.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	4/3	2	1	1	0,5	0,5	2	Устный опрос
<b>Раздел 3. Физическая подготовка</b>									
3	3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка	5/6	2	1	2	1	1	4	Индивидуальное задание
	3.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	4/4	2	1	1	1	1	2	Устный опрос
<b>Раздел 4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>									
4	4.1. Мотивация и планирование самостоятельных занятий.	3/3	1	1	1	0,5	0,5	2	Индивидуальное задание
	4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	3/3	1	1	1	0,5	0,5	2	Устный опрос

<b>Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</b>									
5	5.1. Спорт в системе физического воспитания	4/5	1	1	2	0,5	0,5	4	Устный опрос
	5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	3/3	1	1	1	0,5	0,5	2	Тест
<b>Раздел 6. Средства физической культуры в регулировании функционального состояния</b>									
6	Определение зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.	8/10	-	2	6	1	1	8	индивидуальное задание
	Оценка состояния вестибулярного аппарата.	8/10	-	2	6	1	1	8	индивидуальное задание
	Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы.	8/10	-	2	6	1	1	8	индивидуальное задание
	Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.	8/10	-	2	6	1	1	8	индивидуальное задание
	Промежуточная аттестация - зачет	-/4	-	-	-	-	-	-	Зачет
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 5 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
<b>1.</b>	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.</b>	
1.1.	Физическая культура и физическое воспитание.	Задачи физического воспитания. Формы физического воспитания. Физическое развитие. Физическая и функциональная подготовленность. Физическое совершенство. Психофизическая подготовленность.
1.2.	Профессиональная направленность физического воспитания	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладные физические качества. Факторы, определяющие содержание ППФП обучающегося. Средства ППФП обучающихся.
<b>2.</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	
2.1.	Здоровье человека как ценность.	Компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Способы сохранения и укрепления здоровья. Повышение адаптационных резервов организма. Оздоровительный эффект занятий физической культурой. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
2.2.	Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	Изменение состояния организма занимающихся физическими упражнениями и спортом под влиянием различных режимов и условий труда и обучения. Оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки. Роль физической культуры в обеспечении работоспособности. Общие закономерности изменения работоспособности в трудовом или учебном процессе. Работоспособность в период учебных и профессиональных перегрузок. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в оптимизации и регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния занимающихся физическими упражнениями и спортом. Использование физических упражнений как средства активного отдыха. «Малые формы» физических упражнений в режиме учебного и профессионального труда.
<b>3.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	
3.1.	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Двигательное умение. Двигательный навык. Физические качества. Спортивная подготовка (тренировка). Зоны и интенсивность физических нагрузок.
3.2.	Профессионально-прикладная физическая	Прикладные психофизические качества. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Формы (виды) труда. Условия труда. Ха-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	подготовка.	ракетер труда. Классификация профессий. Динамика работоспособности. Подбор физических упражнений для различных профессий.
<b>4.</b>	<b>Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	
4.1.	Мотивация и планирование самостоятельных занятий.	Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.
4.2.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Объективные показатели самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля. Утомление. Внешние признаки утомления. Функциональная проба. Метод индексов. Метод стандартов. Оценка функционального состояния.
<b>5.</b>	<b>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</b>	
5.1.	Спорт в системе физического воспитания студентов	Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Студенческий спорт и его организационные особенности. Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
5.2.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Физическая подготовленность в избранном виде спорта. Техническая подготовленность в избранном виде спорта. Тактическая подготовленность в избранном виде спорта. Годичное планирование. Текущее и оперативное планирование. Морфологические портреты «идеальных» спортсменов.
Промежуточная аттестация – <i>зачет.</i>		
<i>Содержание практических занятий</i>		
1.	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния.	
1.1.	Определение зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.	Максимальная частота сердечных сокращений. Зона малой интенсивности физических нагрузок. Физическая нагрузка поддерживающего характера. Физическая нагрузка развивающего характера. Физическая нагрузка субмаксимальной и максимальной интенсивности.
1.2.	Оценка состояния вестибулярного аппарата.	Координация движений. Статическое равновесие. Динамическое равновесие. Проба Ромберга. Тест Яроцкого.
1.3.	Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы.	Одномоментная функциональная проба с приседанием. Степ-тест Кэрша. Гарвардский степ-тест. Проба Рюфье-Диксона. Ортостатическая проба.
1.4.	Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.	Частота дыхания. Дыхательный объем. Жизненная емкость легких. Кислородный запрос. Максимальное потребление кислорода. Функциональная проба Розенталя. Проба Генчи. Проба Штанге.
Промежуточная аттестация – <i>зачет.</i>		

#### **4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.**

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 6.

Таблица 6 - Шкала и показатели оценивания результатов учебной работы обучающихся по видам в балльно-рейтинговой системе (БРС).

*для студентов очной формы обучения*

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
-----------------------	--------------	----------------------------------	---------------------	-------

Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	<b>80</b>	Лекционные занятия (7 занятий)	<b>2 балла</b> посещение и конспектирование 1 лекционного занятия	0-14
		Практические занятия (9 занятий)	<b>2 балла</b> – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% <b>3 балла</b> – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	18-27
		Устный опрос (5 тем).	<b>1 балл</b> – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу. <b>2 балла</b> – знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы.	5-10
		Реферат (2 темы).	<b>5 баллов</b> – структура реферата соблюдена, не полное соответствие содержания реферата теме. <b>6 баллов</b> – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста менее 45%. <b>8 баллов</b> – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста 45%-65%. <b>10 баллов</b> – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста более 65%.	10-20
		Контрольное тестирование по теоретическому курсу.	<b>9 баллов</b> – от 5% до 20% правильных ответов <b>9,5 баллов</b> – от 21% до 40% правильных ответов <b>10 баллов</b> – от 41% до 60% правильных ответов <b>10,5 баллов</b> – от 61% до 80% правильных ответов <b>11 баллов</b> – от 81% до 100% правильных ответов	9-11
		Выполнение индивидуальных заданий (9 занятий).	<b>1 балл</b> – выполнение задания на 51–65% на одном практическом занятии. <b>2 балла</b> – выполнение заданий на 66-100% на одном практическом занятии.	9-18
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				<b>51 - 100</b>

*для студентов заочной формы обучения*

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	<b>80</b>	Лекционные занятия (5 занятий)	<b>4 балла</b> посещение одного лекционного занятия и выполнение работы на 51-65% <b>5 балла</b> – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	20-25

	Устный опрос (5 тем).	<b>1 балл</b> – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу. <b>2 балла</b> – знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы.	5-10
	Реферат (2 темы).	<b>5 баллов</b> – структура реферата соблюдена, не полное соответствие содержания реферата теме. <b>6 баллов</b> – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста менее 45%. <b>8 баллов</b> – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста 45%-65%. <b>10 баллов</b> – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста более 65%.	10-20
	Контрольное тестирование по теоретическому курсу.	<b>7 баллов</b> – от 5% до 20% правильных ответов <b>12 баллов</b> – от 21% до 40% правильных ответов <b>17 баллов</b> – от 41% до 60% правильных ответов <b>22 балла</b> – от 61% до 80% правильных ответов <b>27 баллов</b> – от 81% до 100% правильных ответов	7-27
	Выполнение индивидуальных заданий (9 занятий).	<b>1 балл</b> – выполнение задания на 51–65% на одном практическом занятии. <b>2 балла</b> – выполнение заданий на 66-100% на одном практическом занятии.	9-18
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>			<b>51 - 100</b>

В промежуточной аттестации оценка выставляется в ведомость в 100-балльной шкале и в буквенном эквиваленте (таблица 7):

Таблица 7 - Оценка уровня усвоения дисциплины и компетенций

Критерии оценивания компетенции	Уровень усвоения дисциплины и компетенций	Итоговая оценка		Сумма баллов по 100-балльной шкале
		Экзамен /зачет с оценкой	зачет	
		Буквенный эквивалент / оценка	Буквенный эквивалент	
Обучающийся не владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, демонстрирует отрывочные знания, не способен решать практические профессиональные задачи, допускает множественные существенные ошибки в ответах, не умеет интерпретировать результаты и делать выводы.	первый	Неудовлетворительно / 2	Не зачтено	Менее 51 балла
Обучающийся владеет частично теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, фрагментарно способен решать практические профессиональные задачи, допускает	пороговый	Удовлетворительно / 3	Зачтено	51-65



несколько существенных ошибок решениях, может частично интерпретировать полученные результаты, допускает ошибки в выводах.			
Обучающийся владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, грамотно излагает материал, способен решать практические профессиональные задачи, но допускает отдельные несущественные ошибки в интерпретации результатов и выводах.	повышенный	Хорошо / 4	66-85
Обучающийся в полной мере владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, грамотно излагает материал, способен иллюстрировать ответ примерами, фактами, данными научных исследований, применять теоретические знания для решения практических профессиональных задач. Правильно интерпретирует полученные результаты и делает обоснованные выводы.	продвинутый	Отлично/ 5	86-100

## **5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **5.1. Учебная литература**

#### ***Основная учебная литература:***

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – (Серия : Бакалавр и специалист). – ISBN 978-5-534-00329-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/398758>. Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – (Бакалавр. Прикладной курс). – ISBN 978-5-534-02483-8. – URL: <https://urait.ru/bcode/412791>. Текст : электронный.

#### ***Дополнительная учебная литература:***

1. Манжелей, И. В. Физическая культура : компетентностный подход : учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. – ISBN 978-5-4475-5233-6. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>. Текст : электронный.

2. Григорович, Е. С. Физическая культура : учебное пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – 4-е издание, испр. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. – ISBN 978-985-06-2431-4. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/509590>. Текст : электронный.

3. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Ю. П. Кобяков. – 2-е издание. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 252 с. – Текст : непосредственный.

## 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Физическая культура	<p><b>107</b> Малый зал. Учебная аудитория для проведения:</p> <p>- занятий лекционного типа.</p> <p><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> доска меловая, секции кресел с пропитрами.</p> <p><b>Оборудование:</b> компьютер, проектор, акустическая система, микшер-усилитель, громкоговоритель потолочный.</p> <p><b>Используемое программное обеспечение:</b> MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору №1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p><b>Интернет с доступом в ЭИОС.</b></p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.23
	<p><b>102</b> Зал тренажерной техники. Учебная аудитория</p> <p>- для проведения занятий практического типа.</p> <p><b>Оборудование:</b> тренажеры, шведские стенки, спортивный инвентарь (гантели, блины, штанги и др.).</p> <p><b>201</b> Игровой спортивный зал. Учебная аудитория</p> <p>- для проведения занятий практического типа.</p> <p><b>Оборудование:</b> шведские стенки, стойки волейбольные с сеткой, кольца баскетбольные, табло универсальное, скамьи гимнастические, ворота для футбола.</p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6

## Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ) – <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>
2. Информация о физической культуре в жизни современного человека – <http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml>
3. Статьи по физической культуре – <http://window.edu.ru/resource/547/58547>
4. История Олимпийских игр современности – URL : <http://www.olympichistory.info/>
5. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>
6. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – <http://www.studsport.ru/>

## 6. Иные сведения и (или) материалы.

### 6.1. Примерные темы индивидуальных заданий

1. Разработать сценарий спортивно-массового мероприятия (соревнования, праздника, фестиваля) для различных групп населения.
2. Составить комплекс упражнений для развития физического качества (по выбору) средствами избранного вида спорта.
3. Разработать план самостоятельного занятия по методу круговой тренировки для различных групп населения с учетом условий жизнедеятельности.
4. Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
5. Подобрать подвижные игры для совершенствования физического качества (по выбору).

### Примерные темы письменных учебных работ

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества
2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Цель и задачи физического воспитания студентов.
4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
6. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.
7. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.
8. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека
9. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.

### 6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Таблица 9. Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
<b>1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>		
1.1. Физическая культура и физическое воспитание студента 1.2. Профессиональная направленность физического воспитания	1. Основные направления физической культуры. 2. Социально-биологические основы физической культуры 3. Профессионально-прикладное направление в системе физического воспитания 4. Необходимость психофизической подготовки человека к труду.	

<b>2. Основы здорового образа жизни студента</b>		
<p>1. Здоровье человека как ценность.</p> <p>2.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.</p>	<p>1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.</p> <p>2. Здоровье и физическое благополучие.</p> <p>3. Виды оздоровительной физической культуры</p> <p>4. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p>Оценить состояние сердечно-сосудистой системы после физической нагрузки в основной части учебно-тренировочного занятия. Провести степ-тест Кэрша, одномоментную функциональную пробу с приседанием, Гарвардский степ-тест, пробу Рюфье-Диксона, ортостатическую пробу.</p>
<b>3. Физическая подготовка студентов</b>		
<p>3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка студентов</p> <p>3.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</p>	<p>1. Особенности развития двигательных качеств.</p> <p>2. Влияние физической тренировки на организм человека.</p> <p>3. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.</p> <p>4. Организация, формы и средства ППФП.</p> <p>3. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности.</p>	<p>Определить зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Измерить ЧСС на различных этапах учебно-тренировочного занятия: разминка, специальные беговые упражнения, фитнес-разминка, подводящие упражнения в волейболе, игровая практика в волейболе.</p>
<b>4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>		
<p>4.1. Мотивация и планирование самостоятельных занятий.</p> <p>4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p>	<p>1. Гигиена спортивных тренировок.</p> <p>2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>3. Диагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>4. Самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Провести пробы Штанге и Генчи после выполнения разнообразных прыжков со скакалкой. Выполнить функциональную пробу Розенталя.</p>
<b>5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</b>		
<p>5.1. Спорт в системе физического воспитания студентов</p> <p>5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p>	<p>1. Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорта.</p> <p>2. Типология современного спорта.</p> <p>3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p>	<p>Составить комплекс упражнений на развитие равновесия. Провести пробу Ромберга, пробу Яроцкого на каждом этапе круговой тренировки.</p>

Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС

Составитель (и):

*(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))*