Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 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.
«10» февраля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

К.М.03.01 Физическая культура и спорт

Направление подготовки

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Направленность (профиль) подготовки
«Государственное и муниципальное управление»

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очно-заочная

Год набора 2022

Новокузнецк 2022

Содержание

1. Цель дисциплины 3
1.1. Формируемые компетенции 3
1.2. Индикаторы достижения компетенций 3
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине 4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. 5
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. 8
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. 10
5.1. Учебная литература 10
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины. 10
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 11
6. Иные сведения и (или) материалы. 11
6.1. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 11
6.2. Примерные темы индивидуальных заданий 14
6.3. Примерные темы письменных учебных работ 14

1. Цель дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Дисциплина «Физическая культура и спорт» включает совокупность норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформирована компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: УК-7.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1.

Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Универсальная	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2.

Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
УК-7	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	К.М.03 Здоровьесберегающий модуль **К.М.03.01 Физическая культура и спорт** К.М.03.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка К.М.03.ДВ.01.02 Легкая атлетика К.М.03.ДВ.01.03 Спортивные игры К.М.03.ДВ.01.04 Плавание К.М.10 Модуль практической подготовки в условиях профессиональной среды К.М.10.01(У) Ознакомительная практика К.М.11 Государственная итоговая аттестация К.М.11.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3.

Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Знает: – роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; – содержание методик определения личного уровня физической подготовленности; – особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Умеет: – использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; – составлять комплексы физических упражнений; – проводить отбор здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеет: – способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; – основными методиками определения личного уровня физической подготовленности, а также основами методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Таблица 4.

Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов	
	ОФО	ОЗФО
1. Общая трудоемкость дисциплины		72
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		10
Аудиторная работа (всего):		10
в том числе:		
лекции		10
практические занятия, семинары		
практикумы		
лабораторные работы		
в интерактивной форме		
в электронной форме		
Внеаудиторная работа (всего):		
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)		62
4. Промежуточная аттестация обучающегося		2 семестр – зачет

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

Таблица 5.

Учебно-тематический план **очно-заочной формы обучения**.

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
1.	***Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.*** 1.1. Физическая культура и физическое воспитание. 1.2. Роль физической культуры в оптимизации работоспособности и укреплении здоровья человека. 1.3. Обеспечение полноценной профессиональной деятельности средствами физической куль-	14	2		12	Устный опрос

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
	туры.					
2.	***Раздел 2. Основы здорового образа жизни.*** 2.1. Здоровье человека как ценность. 2.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	14	2		12	Устный опрос
3.	***Раздел 3. Физическая подготовка.*** 3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка. 3.2. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности.	16	2		14	Индивидуальное задание, устный опрос
4.	***Раздел 4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.*** 4.1. Мотивация и планирование самостоятельных занятий. 4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	14	2		12	Индивидуальное задание, устный опрос
5.	***Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.*** 5.1. Спорт в системе физического воспитания. 5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	14	2		12	Устный опрос, тест
	Промежуточная аттестация					зачет
	ИТОГО	**72**	**10**		**62**	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 7.

Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		Содержание лекционного курса
		Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке
1.1.	Физическая культура и физическое воспитание.	Основные направления физической культуры. Физическая культура в социальном развитии человека. Задачи физического воспитания в вузе. Особенности форм и содержания физического воспитания.
1.2.	Роль физической культуры в оптимизации работоспособности и укреплении здоровья человека.	Физическое развитие. Физическая и функциональная подготовленность. Физическое совершенство. Психофизическая подготовленность. Способы оптимизации физической работоспособности человек в процессе занятий физической культурой и спортом.
1.3.	Обеспечение полноценной профессиональной деятельности средствами физической культуры.	Необходимость психофизической подготовки человека к полноценной профессиональной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладные физические качества. Факторы, определяющие содержание ППФП студен-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		тов. Средства ППФП студентов.
Основы здорового образа жизни		
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.	Сохранение и укрепление здоровья средствами физической культуры. Изменение состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения. Общие закономерности изменения работоспособности в процессе обучения. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в оптимизации и регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
Физическая подготовка		
3.1.	Общая физическая и специальная физическая подготовка.	Роль физической подготовки в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Двигательное умение. Двигательный навык. Физические качества. Спортивная подготовка (тренировка). Зоны и интенсивность физических нагрузок.
3.2.	Значение физической подготовки в профессиональной деятельности.	Значение физической подготовки в профессиональной деятельности. Прикладные психофизические качества. Факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки. Формы (виды) труда. Условия труда. Характер труда. Классификация профессий. Динамика работоспособности. Подбор физических упражнений для различных профессий.
Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями		
4.1.	Мотивация и планирование самостоятельных занятий.	Планирование самостоятельных занятий. 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.
Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		
5.1.	Спорт в системе физического воспитания.	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.
Содержание практических занятий		

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Основы здорового образа жизни		
1.1.	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студентов.	Использование физических упражнений как средства активного отдыха. «Малые формы» физических упражнений в режиме учебного труда студентов. Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы студента. Одномоментная функциональная проба с приседанием. Степ-тест Кэрша. Гарвардский степ-тест. Проба Рюфье-Диксона. Ортостатическая проба.
Физическая подготовка		
2.1.	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.
Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями		
3.1.	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.
Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		
4.1.	Оценка состояния вестибулярного аппарата.	Координация движений. Статическое равновесие. Динамическое равновесие. Проба Ромберга. Тест Яроцкого.
	Промежуточная аттестация – *зачет.*	

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 8 и 9.

Таблица 8.

Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся **очной формы обучения**

Учебная работа (виды)	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)
Текущая учебная работа в семестре (max 80 баллов)		
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	Лекционные занятия (5 занятий)	**3 балла** – посещение и конспектирование одного лекционного занятия.
	Практические занятия (5 занятий)	**3 балла** – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% **5 балла** – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.
	Выполнение индивидуальных заданий (5 занятий).	**2 балла** – выполнение задания на 51-65% на одном практическом занятии. **3 балла** – выполнение заданий на 66-100% на одном практическом занятии.
	Устный опрос.	**1 балл** – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу. **3 балла** – знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы.
	Реферат.	**10 баллов** – работа выполнена в полном соответствии с требова-

		ниями и отражает содержание заявленной темы, содержит обзор достаточного количества различных информационных источников (5-7), работа выполнена аккуратно и сдана в срок; **5 баллов** – работа выполнена на минимальном формальном уровне требований, заявленная тема раскрыта частично, содержит обзор достаточного количества различных информационных источников, отсутствуют попытки самостоятельного раскрытия темы, работа сдана в критические сроки; **1 балл** – работа представлена в сокращенном варианте: отсутствуют ссылки на первоисточники, ссылки в тексте не соответствуют содержанию текста работы, первоисточникам или приведенному списку литературы, текст «разорван», отсутствует логика изложения, работа выполнена небрежно (нарушения по оформлению работы, грамматические ошибки и т.д.), работа сдана позже назначенного срока по неуважительной причине.
	Контрольное тестирование по теоретическому курсу.	**3 балла** – от 5% до 20% правильных ответов **5 баллов** – от 21% до 40% правильных ответов **8 баллов** – от 41% до 60% правильных ответов **10 баллов** – от 61% до 80% правильных ответов **15 баллов** – от 81% до 100% правильных ответов
Промежуточная аттестация (max 20 баллов)		
Зачет	Выполнение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)

Таблица 9.

Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся

очно-заочной и заочной формы обучения

Учебная работа (виды)	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)
Текущая учебная работа в семестре (max 80 баллов)		
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	Лекционные занятия (5 занятий)	**4 балла** – посещение одного лекционного занятия и выполнение работы на 51-65% **5 балла** – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.
	Устный опрос (5 тем).	**1 балл** – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу. **5 баллов** – знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы.
	Реферат.	**10 баллов** – работа выполнена в полном соответствии с требованиями и отражает содержание заявленной темы, содержит обзор достаточного количества различных информационных источников (5-7), работа выполнена аккуратно и сдана в срок; **5 баллов** – работа выполнена на минимальном формальном уровне требований, заявленная тема раскрыта частично, содержит обзор достаточного количества различных информационных источников, отсутствуют попытки самостоятельного раскрытия темы, работа сдана в критические сроки; **1 балл** – работа представлена в сокращенном варианте: отсутствуют ссылки на первоисточники, ссылки в тексте не соответствуют содержанию текста работы, первоисточникам или приведенному списку литературы, текст «разорван», отсутствует логика изложения, работа выполнена небрежно (нарушения по оформлению работы, грамматические ошибки и т.д.), работа сдана позже назначенного срока по неуважительной причине.

	Контрольное тестирование по теоретическому курсу.	**5 баллов** – от 5% до 20% правильных ответов **15 баллов** – от 21% до 40% правильных ответов **20 баллов** – от 41% до 60% правильных ответов **25 балла** – от 61% до 80% правильных ответов **30 баллов** – от 81% до 100% правильных ответов
Промежуточная аттестация (max 20 баллов)		
Зачет	Выполнение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)

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 (дата обращения: 19.11.2020). 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 (дата обращения: 19.11.2020). 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 (дата обращения: 19.11.2020). 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 (дата обращения: 19.11.2020). 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 КГПИ КемГУ:

1.	**225** Учебная аудитория для проведения: занятий лекционного типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** доска меловая, столы, стулья. **Оборудование:** *стационарное* - экран; *переносное* - ноутбук, проектор. **Учебно-наглядные пособия.** **Используемое программное обеспечение:** MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (сво-	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

	бодно распространяемое ПО). **Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.**	
2.	**126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения: занятий семинарского (практического) типа; текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.). **Оборудование:** мат прыжковый (2 шт.), барьер (7 шт.), спортивный инвентарь. **Учебно-наглядные пособия.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	**106 Помещение** для самостоятельной работы, студентов: **Специализированная (учебная) мебель:** столы, стулья, доска меловая. **Оборудование:** компьютеры (4 шт). **Учебно-наглядные пособия**. **Используемое программное обеспечение:** MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). **Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС**.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

5.3. 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/
7. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation - http://www.fisu.net

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Таблица 10.

Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке		

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
1.1. Физическая культура и физическое воспитание. 1.2. Роль физической культуры в оптимизации работоспособности и укреплении здоровья человека. 1.3. Обеспечение полноценной профессиональной деятельности средствами физической культуры.	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. 5. Физическая культура в социальном развитии человека.	Выполнение тестовых заданий. 1. Программа дисциплины «Физическая культура» включает в себя следующие разделы: а) подготовительный; б) теоретический; в) спортивный; г) научно-исследовательский 2. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам: а) основная, подготовительная, специальная; б) основная, специальная, лечебная; в) подготовительная, основная, спортивная; г) спортивная, специальная, подготовительная. 3. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это: а) физическое развитие; б) физическое воспитание; в) физическая культура; г) комплекс физических упражнений 4. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять: а) 2-4 часа; б) 4-7 часов; в) 6-9 часов; г) 8-12 часов. 5. Снижение двигательной активности вызывает состояние: а) гипоксии; б) гиподинамии; в) гипокинезии; г) гиперактивности 6. Какие виды упражнений следует включать в физкультурную паузу: а) позотонические; б) статические; в) на развитие аэробной выносливости; г) со значительным отягощением 7. Состояние перетренированности характеризуется: а) снижением артериального давления; б) увеличением частоты сердечных сокращений; в) ухудшением зрения, слуха; г) амнезией 8. Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при: а) силовых нагрузках; б) скоростно-силовых нагрузках; в) аэробных нагрузках; г) нагрузках смешанного характера. 9. На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счёт: а) постепенного снижения атмосферного давления; б) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры; в) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре; г) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры. 10. Укажите правильную последовательность водных процедур: а) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание; моржевание; б) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание; в) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание.
2. Основы здорового образа жизни		

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
2.1. Здоровье человека как ценность. 2.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 2. Здоровье и физическое благополучие. 3. Виды оздоровительной физической культуры 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.	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.
3. Физическая подготовка		
3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка студентов. 3.2. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности.	1. Особенности развития двигательных качеств. 2. Влияние физической тренировки на организм человека. 3. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели и задачи. 4. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки. 3. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности.	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.
4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями		
4.1. Мотивация и планирование самостоятельных занятий. 4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1. Гигиена спортивных тренировок. 2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Диагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 4. Самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.	Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Провести пробы Штанге и Генчи после выполнения разнообразных прыжков со скакалкой. Выполнить функциональную пробу Розенталя.
5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.		
5.1. Спорт в системе физического воспитания студентов. 5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1. Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорта. 2. Типология современного спорта. 3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Составить комплекс упражнений на развитие равновесия. Провести пробу Ромберга, пробу Яроцкого на каждом этапе круговой тренировки.

6.2. 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).

6.3. 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.

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент