

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Узунов Фадис Владимирович

Должность: Ректор

Дата подписания: 20.12.2022 08:58:19

Уникальный программный ключ:

fd935d10451b860e912264c0378f8448452bfdb603f94388008e29877a6bchf5

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
«УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ»**

**Факультет экономики и управления**

**Кафедра «Социально-гуманитарные дисциплины»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебно-методической работе

*С.С. Скараник*

«01» сентября 2022 г.



Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки

**38.03.01 Экономика**

профиль «Финансы и кредит»

Квалификация выпускника

*Бакалавр*

Для всех

форм обучения

Симферополь 2022

Анатация	
Индекс дисциплины по учебному плану	Наименование дисциплины
<b>Б1.О.40</b>	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ</b>
Цель изучения дисциплины	Формирование у обучающихся знаний о методах сохранения и укрепления физического и психического здоровья; формирование физической культуры личности; умений и навыков направленного использования разнообразных физических упражнений и спортивных методов для сохранения и укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности
Место дисциплины в структуре ОПОП	Дисциплина относится к обязательной части блока 1. «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата
Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины	<b>УК-7</b>
Содержание дисциплины	<p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</p> <p>Тема 3. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.</p> <p>Тема 4. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте</p> <p>Тема 5. Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО</p> <p>Тема 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках</p> <p>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания</p> <p>Тема 8. Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.</p>
Общая трудоемкость дисциплины	Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа)
Форма промежуточной аттестации	Зачет

## Содержание

1. Цель и перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата	5
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5-6
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6-10
5. Контроль качества освоения дисциплины.	10
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	11
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины	12
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	12
9. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине	12
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	12
Приложение 1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	13
Приложение 2. Критерии оценивания для ФОС.....	23

## 1. Цель и перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенций	Результаты освоения ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает требования и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека. УК-7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдать нормы здорового образа жизни. УК-7.3. Владеет навыками использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата.

Дисциплина Б1.О.40 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока 1.«Дисциплины(модули)» учебного плана ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, профиль «Финансы и кредит».

## 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часов.

### 3.1 Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

*Для очной формы обучения*

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы 72 часов

Объём дисциплины	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа	30
Аудиторная работа (всего):	30
Лекции	10
Семинары, практические занятия	20

Самостоятельная работа обучающихся (всего)	42
Зачет	+

### 3.2. Для очно-заочной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы 72 часов

Объём дисциплины	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	72
Контактная работа	20
Аудиторная работа (всего):	20
Лекции	2
Семинары, практические занятия	18
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	45
Зачет	+

## 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

### 4.1. Разделы дисциплины и трудоёмкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ тем ы	Наименование темы	Всего			Количество часов								
					Контактная работа						Внеаудит. работа		
					Лекции			Практические			Самост. работа		
					ОФО	ОЗФО		ОФО	ОЗФО		ОФО	ОЗФО	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	10	10		2	-		2	2		6	8	
2.	Социально-биологические основы физической культуры	10	10		2	-		2	2		6	8	
3.	Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.	8	10		-	-		2	2		6	8	
4.	Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте	4	4		2	2		2	2		-	-	
5.	Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО	14	10		-	-		8	2		6	8	
6.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	8	10		2	-		-	2		6	8	

	Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.											
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания	8	10		-	-		2	4		6	8
8.	Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.	10	8		2	-		2	2		6	8
Всего по дисциплине		72	72		10	2		20	18		42	52
Контроль												
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>72</b>									

#### 4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

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

Деятельная 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.

##### Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека.

Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.

Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.

##### Тема 3. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.

Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры.

Спорт – явление культурной жизни. Компоненты физической культуры.

Физическая культура в структуре профессионального образования.

##### Тема 4. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте

О правовом управлении физической культурой и спортом в России. Общие положения федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Организация деятельности в области физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Адаптивная физическая культура.

##### Тема № 5 Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и

факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены. Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО. Особенности физической Подготовленности для сдачи норм ГТО. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.

**Тема № 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.**

Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.

**Тема № 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.**

Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. Гимнастические виды спорта. Понятие –фитнес. Разновидности оздоровительной аэробики (пилатес, йога, танцевальная, с тепаэробика, фитбол -аэробика, скиппинг и т.п.)

ОФП и СПФ. Значение общей физической подготовки, что она включает. Зачем она необходима. Что означает СПФ. Ее разновидности, способы использования на занятиях физической культурой в вузе.использование элементов ОФП в самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности

**Тема № 8. Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.**

Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура, как средство восстановления и как средство тренировки. Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры. Задачи оздоровительной физической культуры. Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.

### 4.3 Содержание практических занятий (очная форма обучения)

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

1. Физическая культура в структуре профессионального образования
2. Физическая культура студента
3. Физическая культура и спорт в системе образования

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

1. Основные понятия
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека
3. Физическая и умственная деятельность человека. Утомление и переутомление при физической и умственной работе
4. Основные факторы производственной среды и их неблагоприятное влияние на

организм человека
<p><b>Тема 3. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как социальные феномены</li> <li>2. Спорт - явление культурной жизни</li> <li>3. Компоненты физической культуры</li> </ol>
<p><b>Тема 4. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте</li> <li>2. Цели и задачи законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте</li> <li>3. Права граждан в области физической культуры и спорта и их государственные гарантии</li> <li>4. Компетенция Российской Федерации в области физической культуры и спорта</li> </ol>
<p><b>Тема 5. Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровье человека, как ценность и факторы его окружающие</li> <li>2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни</li> <li>3. Здоровый образ жизни студента</li> <li>4. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.</li> </ol>
<p><b>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массовый спорт. спорт высших достижений</li> <li>2. Единая спортивная классификация</li> <li>3. Студенческий спорт и его организационные особенности</li> </ol>
<p><b>Тема 8. Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Производственная физическая культура: цель, задачи.</li> <li>2. Факторы, влияющие на работоспособность.</li> <li>3. Динамика работоспособности в режиме дня, недели.</li> </ol>

#### 4.4. Содержание самостоятельной работы

<p><b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гуманитарная значимость физической культуры</li> <li>2. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре</li> <li>3. Основы организации физического воспитания в вузе</li> </ol>
<p><b>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечение устойчивости к физической и умственной нагрузке</li> <li>2. Совершенствование обмена веществ под воздействием направленной физической тренировки</li> <li>3. Воздействие физической тренировки на кровь, кровеносную систему</li> <li>4. Воздействие физической тренировки на сердце</li> <li>5. Значение и функциональные возможности дыхания</li> </ol>
<p><b>Тема 3. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</li> <li>2. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура</li> <li>3. Фоновые виды физической культуры</li> </ol>
<p><b>Тема 4. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Государственные органы управления физической культурой и спортом в Российской Федерации</li> <li>2. Общественные объединения физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности</li> <li>3. Олимпийское движение в Российской Федерации</li> <li>4. Пропаганда физической культуры и спорта</li> </ol>



<p><b>Тема 5. Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Режим труда и отдыха.</li> <li>2. Зачем студенту отдых</li> <li>3. Организация сна</li> <li>4. Пища</li> <li>5. Гибкость нормы</li> </ol>
<p><b>Тема 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий</li> <li>2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями</li> <li>3. Формы и содержание самостоятельных занятий</li> <li>4. Управление самостоятельными занятиями. Учет индивидуальных особенностей и проделанной работы. Корректировка тренировочных планов</li> <li>5. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма</li> </ol>
<p><b>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спорт в свободное время студентов. разновидности занятий их организационная основа</li> <li>2. Студенческие спортивные соревнования</li> <li>3. Студенческие спортивные организации</li> <li>4. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады)</li> <li>5. Олимпийские игры современности</li> </ol>
<p><b>Тема 8. Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умственная и физическая работоспособность: типы изменения и причины.</li> <li>2. Снятие утомления.</li> <li>3. Использование «малых форм» физической культуры.</li> <li>4. Внедрение физической культуры в производственный коллектив</li> </ol>

## 5. Контроль качества освоения дисциплины

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в Автономной некоммерческой организации «Образовательная организация высшего образования» «Университет экономики и управления».

Вид промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

Оценочные средства по дисциплине приведены в Приложении 1.

Критерии оценивания для ФОС в Приложении 2.

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### а) основная учебная литература:

1. Самоловов, Н. А. Физическая культура: подготовительная часть занятия : учебно-методическое пособие / Н. А. Самоловов, Н. В. Самоловова. — Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2021. — 72 с. — ISBN 978-5-00047-620-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119003.html>

2. Физическая культура : учебное пособие / Л. Г. Яценко, Н. М. Жаринов, Е. Н. Жаринова [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет

промышленных технологий и дизайна, 2020. — 66 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118424.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/118424>

3. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>

**б) дополнительная учебная литература:**

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html> (дата обращения: 01.03.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100657.html> (дата обращения: 01.03.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Физическая культура : учебное пособие / Л. Г. Яценко, Н. М. Жаринов, Е. Н. Жаринова [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 66 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118424.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/118424>

**7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины**

1. Сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>

2. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/ru>

3. Сайт журнала «Вестник спортивной науки» – <http://www.vniifk.ru/>

4. Библиотека международной спортивной информации – <http://bmsi.ru/>

5. Издательство Советский спорт – <http://www.sovsportizdat.ru/>

6. Информационно-правовой портал «Гарант»: официальный сайт. – URL: <http://www.garant.ru> – Текст: электронный.

7. Цифровой образовательный ресурс «IPRsmart»: официальный сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> – Текст: электронный.

**8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение:

- программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google chrome»);
- программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»);
- программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

-

## **9. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для преподавания дисциплины не требуется специальных материально-технических средств (лабораторного оборудования, компьютерных классов и т.п.). Однако, во время лекционных занятий, которые проводятся в большой аудитории, использовать проектор для демонстрации слайдов, схем, таблиц и прочего материала.

### **Перечень учебных лабораторий, аудиторий, компьютерных классов**

1. Учебная аудитория для проведения практических занятий, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации – спортивный зал.

### **Перечень основного учебно-лабораторного оборудования**

1. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол.
2. Оборудование и инвентарь для игры в баскетбол.
3. Оборудование и инвентарь для игры в бадминтон.
4. Оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис.
5. Инвентарь для игры в шашки.
6. Инвентарь для игры в шахматы.
7. Инвентарь для игры в дартс.
8. Оборудование и инвентарь для игры в футбол.
9. Гимнастические снаряды.

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

При проведении лекций, лабораторных занятий, самостоятельной работе студентов применяются интерактивные формы проведения занятий с целью погружения студентов в реальную атмосферу профессионального сотрудничества по разрешению проблем, оптимальной выработки навыков и качеств будущего специалиста. Интерактивные формы проведения занятий предполагают обучение в сотрудничестве. Все участники образовательного процесса (преподаватель и студенты) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуацию.

В учебном процессе используются интерактивные формы занятий:

1. Творческое задание. Выполнение творческих заданий требуют от студента воспроизведение полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей творческого подхода.

2. Групповое обсуждение. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и способствует лучшему усвоению изучаемого материала.

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине**

**1. Типовые контрольные задания или иные материалы**

**1.1. Вопросы к зачету**

а) типовые вопросы

1. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.
2. Физическая культура как учебная дисциплин высшего профессионального образования и целостного развития личности.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека.
7. Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма.
8. Влияние физических упражнений на морфологические признаки
9. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.
10. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
11. Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры.
12. Спорт – явление культурной жизни. Компоненты физической культуры.
13. Физическая культура в структуре профессионального образования.
14. О правовом управлении физической культурой и спортом в России.
15. Общие положения федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
16. Организация деятельности в области физической культуры и спорта.
17. Физическая культура и спорт в системе образования. Адаптивная физическая культура.
18. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
20. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
21. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни.
22. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.
23. Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО. Особенности физической Подготовленности для сдачи норм ГТО. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.
24. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля,
25. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.
26. .Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. Гимнастические виды спорта. Понятие –фитнес.
27. Разновидности оздоровительной аэробики (пилатес, йога, танцевальная, с тепаэробика, фитбол -аэробика, скиппинг и т.п.)

28. ОФП и СПФ. Значение общей физической подготовки, что она включает. Зачем она необходима. Что означает СПФ.

29. Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления.

30. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.

## 1.2. Темы рефератов и эссе.

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

## 1.3. Тесты

### 1. Выберите правильное определение

1. **Под физической культурой понимается:**
  - А. педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
  - Б. регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
  - В. достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
2. **Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):**
  - А. спорт;
  - Б. система физического воспитания;
  - В. физическая культура.
3. **Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств**

**человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:**

- А. общей физической подготовкой;
- Б. специальной физической подготовкой;
- В. гармонической физической подготовкой;
- Г. прикладной физической подготовкой.

**4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:**

- А. развитие;
- Б. закаленность;
- В. тренированность;
- Г. подготовленность.

**5. К показателям физической подготовленности относятся:**

- А. сила, быстрота, выносливость;
- Б. рост, вес, окружность грудной клетки;
- В. артериальное давление, пульс;
- Г. частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:**

- А. тренировка;
- Б. методика;
- В. система знаний;
- Г. педагогическое воздействие.

**7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

- А. Рим;
- Б. Китай;
- В. Греция;
- Г. Египет.

**8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**

- А. в Олимпии;
- Б. в Спарте;
- В. в Афинах.

**9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**

- А. они имели мировую известность;
- Б. в них принимали участие атлеты со всего мира;
- В. в период проведения игр прекращались войны;
- Г. они отличались миролюбивым характером соревнований.

**10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

- А. 5 лет;
- Б. 4 года;
- В. 2 года;
- Г. 3 года.

**11. Зимние игры проводятся:**

- А. в зависимости от решения МОК;
- Б. в третий год празднуемой Олимпиады;
- В. в течение последнего года празднуемой Олимпиады;
- Г. в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

**12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

- А. упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- Б. регулярное обращение к врачу;
- В. физическую и интеллектуальную активность;
- Г. рациональное питание и закаливание.

**13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:**

- А. образ жизни;

- Б. наследственность;  
В. климат.
- 14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:**
- А. ожог;  
Б. тепловой удар;  
В. перегревание;  
Г. солнечный удар.
- 15. Основными источниками энергии для организма являются:**
- А. белки и минеральные вещества;  
Б. углеводы и жиры;  
В. жиры и витамины;  
Г. углеводы и белки.
- 16. Рациональное питание обеспечивает:**
- А. правильный рост и формирование организма;  
Б. сохранение здоровья;  
В. высокую работоспособность и продление жизни;  
Г. все перечисленное.
- 17. Физическая работоспособность — это:**
- А. способность человека быстро выполнять работу;  
Б. способность разные по структуре типы работ;  
В. способность к быстрому восстановлению после работы;  
Г. способность выполнять большой объем работы.
- 18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:**
- А. фагоцитарной устойчивостью;  
Б. бактерицидной устойчивостью;  
В. специфической устойчивостью;  
Г. не специфической устойчивостью.
- 19. Что понимается под закаливанием:**
- А. посещение бани, сауны;  
Б. повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;  
В. купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;  
Г. укрепление здоровья.
- 20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:**
- А. самочувствие, аппетит, работоспособность;  
Б. частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;  
В. нарушение режима, наличие болевых ощущений.
- 21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**
- А. малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;  
Б. нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;  
В. все перечисленное.
- 22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:**
- А. переоценивают свои возможности;  
Б. следуют указаниям учителя;  
В. владеют навыками выполнения движений;  
Г. не умеют владеть своими эмоциями.
- 23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:**
- А. учителя, проводящего урок;  
Б. классного руководителя;  
В. своих сверстников по классу;  
Г. школьного врача.
- 24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:**

