

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт

| | |
|---------------------------------|---|
| <i>Направление подготовки</i> | Государственное и муниципальное управление |
| <i>Код</i> | 38.03.04 |
| <i>Направленность (профиль)</i> | «Государственная и муниципальная служба» |

1. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

| Группа компетенций | Категория компетенций | Код и наименование компетенции |
|--------------------|------------------------------|--|
| Универсальные | Межкультурное взаимодействие | УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни; УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

2. Компетенции, индикаторы их достижения и результаты обучения по дисциплине

| Код компетенции | Код и наименование индикатора компетенции | Результаты обучения по дисциплине |
|-----------------|---|---|
| УК-7 | УК-7.1 Анализирует и критически осмысляет влияние образа жизни на показатели здоровья и физическую подготовленность человека, в том числе собственных УК-7.2 Свободно ориентируется в нормах здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологиях, методах и средствах поддержания уровня физической подготовленности УК-7.3 Адекватно выбирает методы и средства физической культуры и спорта для поддержания собственного уровня физической подготовленности, восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровья | Знать: - виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Уметь: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

3. Объем дисциплины

| Виды учебной работы | Виды учебной работы (в часах) | | | | | | |
|---|-------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|---|---|
| | Всего | № семестров | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы | 72 | 18 | 18 | 18 | 18 | - | - |
| Контактная работа: | 72 | 18 | 18 | 18 | 18 | - | - |
| <i>Лекции (Л)</i> | 50 | 14 | 12 | 12 | 12 | - | - |
| <i>Методико-практические</i> | 22 | 4 | 6 | 6 | 6 | - | - |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-------|---|---|---|-------|---|---|
| (МП) | | | | | | | |
| Самостоятельная работа: | - | - | - | - | - | - | - |
| <i>Реферат</i> | - | - | - | - | - | - | - |
| Зачет/экзамен | зачет | - | - | - | зачет | - | - |

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

4.1. Распределение часов по разделам/темам и видам работы

4.1.1. Очная форма обучения

| № раздела | Раздел/тема | Содержание раздела |
|-----------|---|--|
| 1. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | <p><u>Теоретическое занятие.</u> Физическая культура как феномен общей культуры человека.</p> <p><i>Краткое содержание.</i> Понятие культура, физическая культура. Возникновение и развитие физической культуры. Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные направления развития физической культуры и спорта в России на современном этапе.</p> <p><u>Методико-практические занятия.</u> Оценка собственной физической культуры личности.</p> |
| 2. | Социально-биологические основы физической культуры | <p><u>Теоретическое занятие.</u> Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</p> <p><i>Краткое содержание.</i> Двигательная активность – жизненно необходимая биологическая потребность организма человека; нормы двигательной активности современного человека; гиподинамия и гипокinezия. Чрезмерные физические нагрузки; механизмы адаптации человека к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; деадаптация и реадаптация человека к физическим нагрузкам.</p> <p><u>Теоретическое занятие.</u> Адаптация отдельных систем организма человека к физкультурно-спортивной деятельности. <i>Краткое содержание.</i> Опорно-</p> |

| | | |
|----|--|---|
| | | <p>двигательный аппарат; нервная система; мышечная система; сердечно-сосудистая система; дыхательная система; изменения в системе пищеварения и выделения.</p> <p><u>Методико-практические занятия.</u> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> |
| 3. | Организационно-правовые основы физической культуры и спорта | <p><u>Теоретическое занятие.</u> Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p> |
| 4. | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | <p><u>Теоретическое занятие. Образ жизни и здоровье.</u> <u>Краткое содержание.</u> Роль личности и государства в формировании и сохранении здоровья; состояние здоровья населения России; здоровье в системе человеческих ценностей. Понятия «Здоровье», «Болезнь»; основные факторы и виды здоровья; здоровый образ жизни; Оценка состояния здоровья населения. Оценка и самооценка собственного здоровья.</p> <p><u>Методико-практические занятия.</u> Оценка и методика коррекции осанки и плоскостопия.</p> |
| 5. | Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | <p><u>Теоретическое занятие</u> Физическая культура и спорт в жизнедеятельности студентов. Краткое содержание. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p><u>Методико-практические занятия.</u> Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</p> |
| 6. | Общая физическая и специальная | <p><u>Теоретическое занятие.</u> Общая физическая подготовка. Гибкость и методика ее развития. Краткое содержание.</p> |

| | | |
|----|--|---|
| | подготовка в системе физического воспитания | <p>Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка. Двигательные качества. Основные закономерности развития двигательных качеств. Гибкость и методика развития. Методика развития гибкости на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре со студентами.</p> <p><u>Методико-практические занятия.</u> Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.</p> |
| 7. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | <p><u>Теоретическое занятие.</u> Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Краткое содержание. Параметры физических нагрузок при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Противопоказания для занятий физическими упражнениями. Принципы, средства и способы закаливания.</p> <p><u>Методико-практические занятия</u> Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.</p> |
| 8. | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | <p><u>Теоретическое занятие.</u> Спорт. Краткое содержание. Понятие «Спорт»; виды спорта; значимость спортивных соревнований; виды спортивных соревнований; регламентация и способы проведения соревнований; определение результата в соревнованиях; условия соревнований, влияющих на соревновательную деятельность спортсменов; студенческие соревнования.</p> <p><u>Методико-практические занятия.</u> Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).</p> |

| | | |
|-----|--|--|
| 9. | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | <p><u>Теоретическое занятие.</u> Модельные характеристики спортсменов высокого класса. Определение целей и задач в спортивной подготовке или системой физических упражнений. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Специальные зачётные требования и нормативы по годам обучения, по избранному виду спорта или системой физических упражнений. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. Методико-практические занятия, ритмическая гимнастика.</p> <p><u>Методико-практические занятия.</u> Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</p> |
| 10. | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | <p><u>Теоретическое занятие</u> Самоконтроль при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Краткое содержание. Задачи самоконтроля. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Функциональные пробы в самоконтроле.</p> <p><u>Методико-практическое занятие.</u> Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, формулы)</p> |
| 11. | Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | <p><u>Теоретическое занятие.</u> Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов. Понятие ППФП. Цели и задачи. ППФП студентов. Организация, формы и средства ППФП в вузе. Система контроля ППФП физической подготовки студентов.</p> <p><u>Методико-практические занятия.</u> Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</p> |

| | | |
|-----|--|---|
| 12. | Физическая культура профессиональной деятельности | <u>Теоретические занятия.</u> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Краткое содержание. Краткая характеристика основных форм оздоровительной физической культуры, применяемые в трудовой деятельности бакалавра и магистра. <u>Методико-практическое занятие.</u> Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. |
|-----|--|---|

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|-------------------------------|-------------------|---|---|-------------------|
| | | Контактная работа обучающихся | | | | |
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеауд. работа СР |
| Л | МПЗ | | Сем | | | |
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 6 | 4 | 2 | - | - |
| 2 | Организационно-правовые основы физической культуры и спорта | 4 | 4 | - | - | - |
| 3 | Социально-биологические основы физической культуры | 8 | 6 | 2 | - | - |
| | <i>Итого:</i> | 18 | 14 | 4 | - | - |

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|-------------------------------|-------------------|---|---|-------------------|
| | | Контактная работа обучающихся | | | | |
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеауд. работа СР |
| Л | МПЗ | | Сем | | | |
| 1 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | 6 | 4 | 2 | - | - |

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|-------------------------------|-------------------|---|---|-------------------|
| | | Контактная работа обучающихся | | | | |
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеауд. работа СР |
| Л | МПЗ | | Сем | | | |
| 2 | Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 6 | 4 | 2 | | |
| 3 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | 6 | 4 | 2 | - | - |
| | <i>Итого:</i> | 18 | 12 | 6 | - | - |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|---|-------------------------------|-------------------|---|---|-------------------|
| | | Контактная работа обучающихся | | | | |
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеауд. работа СР |
| Л | МПЗ | | Сем | | | |
| 1 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 6 | 4 | 2 | - | - |
| 2 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | 6 | 4 | 2 | | |
| 3 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | 6 | 4 | 2 | - | - |
| | <i>Итого:</i> | 18 | 12 | 6 | - | - |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раз-дела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|------------|---|-------------------------------|-------------------|---|---|-------------------|
| | | Контактная работа обучающихся | | | | |
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеауд. работа СР |
| Л | МПЗ | | Сем | | | |
| 1 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 6 | 4 | 2 | - | - |
| 2 | Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | 6 | 4 | 2 | - | - |
| 3 | Физическая культура профессиональной деятельности | 6 | 4 | 2 | - | - |
| | <i>Итого:</i> | 18 | 12 | 6 | - | - |

4.1.2. Заочная форма обучения

| Раздел/тема | Виды учебной работы (в часах) | | |
|-------------------------------|-------------------------------|-----------|--------------|
| | 1 семестр | 2 семестр | Всего |
| Общая трудоемкость | 72 | - | 72 |
| Контактная работа: | 10 | - | 10 |
| Лекции (Л) | 10 | - | - |
| Практические занятия (ПЗ) | - | - | - |
| Самостоятельная работа | 62 | - | 62 |
| Реферат | - | - | - |
| Зачет/экзамен | Зачет | - | Зачет |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раз-дела | Теоретический раздел | Количество часов | | | | |
|------------|--|----------------------------|-------------------|---|---|-------------------|
| | | Контактная работа учащихся | | | | |
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеауд. работа СР |
| Л | МПЗ | | КН | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 12 | 2 | - | - | 10 |
| 2 | Социально - биологические основы физической культуры. | 14 | 2 | - | - | 12 |
| 3 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | 16 | 2 | - | - | 14 |
| 4 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | 16 | 2 | - | - | 14 |
| 5 | Физическая культура профессиональной деятельности бакалавра и специалиста | 14 | 2 | - | - | 12 |
| | <i>Итого:</i> | 72 | 10 | - | - | 62 |

Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа предусмотрена учебным планом 62 часа.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Разделы, выносимые на самостоятельное изучение для обучающихся по заочной форме.

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Л.Б. Андриющенко; В.В. Стешенко; В.Г. Дьяков; Г.М. Казантинова; В.А. Кудинова; Н.А. Линева; Т.Н. Козлова; Т.Н. Власова; М.В. Цуцаева: Теоретические основы физической культуры; учеб. пособие для студентов. Издательский центр «Нива», 2010. – 168 с.

2. А.А. Бирюков Спортивный массаж, Учебник 4-е издание бакалавриат; М.; издательский центр «Академия», 2014 г.

Тема: Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Л.Б. Андриющенко; В.В. Стешенко; В.Г. Дьяков; Г.М. Казантинова; В.А. Кудинова; Н.А. Линева; Т.Н. Козлова; Т.Н. Власова; М.В. Цуцаева: «Теоретические основы физической культуры»: учеб.пособие для студентов. Издательский центр «Нива», 2010. – 168 с.

2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю. П. Кобяков – изд. 2-е – Ростов н/Д: феникс, 2014

3. Горелов А.А., Кондаков В.Л., Усатов А.Н. К вопросу об использовании самостоятельной физической тренировки в образовательном пространстве современного вуза/Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2013. – вып. 1. – с. 17-26. (журнал из перечня ВАК Украины).

Тема: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.П.Кобяков – изд. 2-е – Ростов н/Д: феникс, 2014

2. Горшков, А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. 2-е изд., и доп. /А.Г.Горшков, М.Я. Виленский. – М.: Гродарики, 2007-218 с.

3. Горелов А.А., Кондаков В.Л., Усатов А.Н. К вопросу об использовании самостоятельной физической тренировки в образовательном пространстве современного вуза/Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2013. – вып. 1. – с. 17-26. (журнал из перечня ВАК Украины).

Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Вайнбаум Л.С. Гигиена физического воспитания и спорта; учебное пособие для студентов высш.уч.заведений/Л.С. Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А. Радионова- М; «Академия» 2002- 240с (3экз)

2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.П.Кобяков – изд. 2-е – Ростов н/Д: феникс, 2014

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Учеб.пособие / Ю.И.Евсеев.– Изд.9-е,Стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2014

2. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ.учреждений высшего проф. образования / В.С.Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2012

Тема: Физическая культура профессиональной деятельности бакалавра.

Учебно-методическое обеспечение:

1. А.А. Бирюков Спортивный массаж, учебник, 4-е издание бакалавриат; М.; издательский центр «Академия», 2014

2. Барчуков И.С. Физическая культура: учеб. Для студентов вузов/И.С. Барчуков; под ред. Н.Н. Маликова. -7-е изд.,стер. – М.: Академия, 2013- 528с. – (Высш.проф. образование. Бакалавриат).

5. Фонд оценочных средств для проведения аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Предусмотрены следующие виды контроля качества освоения конкретной дисциплины:

- текущий контроль успеваемости
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен в **ПРИЛОЖЕНИИ** к РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины в процессе обучения.

5.1 Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)

| № раздела | Контролируемые разделы (темы) | Наименование оценочного средства |
|-----------|---|----------------------------------|
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. <i>Методико-практические занятия.</i> Оценка собственной физической культуры личности. | Опрос |
| 2 | Социально-биологические основы физической культуры. <i>Методико-практические занятия.</i> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. | Опрос |
| 3 | Основы здорового образа жизни студентов. | Опрос |
| 4 | Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. <i>Методико-практические занятия.</i> Оценка и методика коррекции осанки и плоскостопия. | Опрос |
| 5 | Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. <i>Методико-практические занятия.</i> Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. | Опрос |
| 6 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. <i>Методико-практические занятия.</i> Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. | Опрос |
| 7 | Основы методики самостоятельных занятий | Опрос |

| | | |
|----|--|-------|
| | физическими упражнениями <i>Методико-практические занятия.</i> Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. | |
| 8 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений <i>Методико-практические занятия.</i> Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта(тесты, контрольные задания) | Опрос |
| 9 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений <i>Методико-практические занятия.</i> Методика проведения учебно-тренировочного занятия. | Опрос |
| 10 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом <i>Методико-практические занятия.</i> Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, формулы). | Опрос |
| 11 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов <i>Методико-практические занятия.</i> Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | Опрос |
| 12 | Физическая культура профессиональной деятельности бакалавра <i>Методико-практическое занятие.</i> Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. | Опрос |

5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Краткое содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельность (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.

Вопросы:

1. *Цели и задачи предмета.*
2. *Что вы понимаете под физической культурой личности?*
3. *Какова роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности?*
4. *Какие черты характера формируют физическая культура и спорт в понятии «нравственное воспитание»?*
5. *Совершенствованию каких органов чувств способствуют занятия физическими упражнениями в плане «умственного воспитания»,*
6. *Сущность трудового воспитания в процессе физических упражнений?*
7. *Какие возможности заключены в физической культуре и спорте для эстетического воспитания,*
8. *Дайте объяснение понятию физическая культура и спорт-средство укрепления мира, дружбы и сотрудничества между народами.*
9. *Дайте определение физической культуре.*
10. *Что такое физические упражнения?*
11. *Что такое спорт?*
12. *Раскройте содержание понятий физическая подготовка, физическое развитие, физическое совершенствование.*
13. *Что представляет собой физическая рекреация и двигательная реабилитация?*
14. *Охарактеризуйте понятия определений физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовленность и двигательная активность.*
15. *Профессиональная направленность физического воспитания.*

Методико-практические занятия.

1. Оценка собственной физической культуры личности.
2. Провести измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

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

Вопросы:

1. *Социально-биологические основы физической культуры и спорта.*
2. *Понятие биологической системы как человеческий организм.*
3. *Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.*
4. *Функции костей скелета человека.*
5. *Представления об опорно-двигательном аппарате.*

6. *Представление о мышечной системе.*
7. *Представление о кровеносной и дыхательной системах.*
8. *ЦНС, ее отделы и функции.*
9. *Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.*
10. *Краткая физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.*
11. *Разновидности предстартового состояния.*
12. *Из скольких частей состоит разминка и чему она способствует?*
13. *Что такое процесс вработывания?*
14. *Состояние «мертвой точки».*
15. *Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.*
16. *Функциональное состояние организма при утомлении.*
17. *С чем связано развитие процесса утомления?*
18. *Неблагоприятные воздействия при умственном переутомлении.*
19. *Принцип устранения и профилактики утомления при умственных и физических нагрузках.*
20. *Физиологические процессы, обеспечивающие «восстановление».*
21. *Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.*

Методико-практические занятия.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
2. Определение ЧСС и АД в покое и при физических нагрузках.

Тема 3. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

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

1. В каком году принят действующий ФЗ «О физической культуре и спорте»? (задание)
2. Орган управления в сфере физической культуры и спорта в современной России (задание).

Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

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

Вопросы:

1. *Понятие – «здоровье».*
2. *Определение здорового образа жизни.*

3. *Раскройте определение трех видов здоровья: физическое, психическое и нравственное.*
4. *Содержание элементов здорового образа жизни, плодотворного труда и рационального режима труда и отдыха.*
5. *Вредные привычки и их воздействие на организм человека.*
6. *Основные два закона здорового образа жизни.*
7. *Закаливание как оздоровительное средство.*
8. *Какова роль личной гигиены в здоровом образе жизни?*
9. *Факторы, определяющие здоровый образ жизни.*
10. *Гигиена физических упражнений.*
11. *Принципы закаливания.*

Методико-практические занятия.

1. Оценка и методика коррекции осанки и плоскостопия.
2. Рассчитать свой суточный расход энергии.
3. Сбалансировать потребление основных источников энергии с суточным расходом.

Тема 5. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

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

Вопросы:

1. *Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.*
2. *Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.*
3. *Работоспособность и влияние на нее различных факторов.*
4. *Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.*
5. *Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.*
6. *Изменение работоспособности с течение рабочего дня.*
7. *Изменение работоспособности в течение учебной недели.*
8. *Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.*
9. *Типы изменений умственной работоспособности студентов.*
10. *Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.*
11. *Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.*
12. *Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.*
13. *Способность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.*
14. *Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.*

Методико-практические занятия.

1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
2. Через какой промежуток времени в течение учебного дня проявляется оптимальная(устойчивая) умственная работоспособность.
3. Какие «малые формы» занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов.

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

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

Вопросы:

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Физические качества.
4. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
5. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
6. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
7. Специальная физическая подготовка.
8. Методы спортивной тренировки.
9. Методы развития выносливости.
10. Методы развития силы.

Методико-практические занятия.

1. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
2. Составить учебно-тренировочное задание

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Краткое содержание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Принцип интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Вопросы:

1. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
2. Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии?
3. Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию важных качеств вашей профессии?
4. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

5. *Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.*
6. *Формы самостоятельных занятий.*
7. *Содержание самостоятельных занятий.*
8. *Использование средств физической культуры в режиме труда и отдыха.*
9. *Особенности самостоятельных занятий для женщин.*
10. *Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.*
11. *Правила проведения самостоятельных занятий.*

Методико-практические занятия

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

1. Составить комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.

Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

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

Вопросы:

1. *Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.*
2. *Массовый спорт, его цели и задачи.*
3. *Студенческий спорт, его организационные особенности.*
4. *Спорт в высшем учебном заведении.*
5. *Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура»*
6. *Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.*
7. *Студенческие спортивные соревнования.*
8. *Спортивные соревнования как средство и метод общефизической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.*
9. *Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.*
10. *Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.*
11. *Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.*
12. *Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.*
13. *Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.*

Методико-практические занятия. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

1. Самоконтроль – регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия в связи с занятиями физической культурой и спортом.

Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Краткое содержание. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

Вопросы:

1. *Краткая историческая справка о виде спорта/система физических упражнений/.*
2. *Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта/системы физических упражнений/ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.*
3. *Определение цели и задач спортивной подготовки / занятий системой физических упражнений/ в избранном виде спорта в условиях вуза.*
4. *Перспективное планирование подготовки.*
5. *Текущее и оперативное планирование подготовки.*
6. *Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.*
7. *Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта / системе физических упражнений/.*
8. *Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта / система физических упражнений/ по годам / семестрам обучения.*
9. *Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований по избранному виду спорта.*
10. *Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.*

Методико-практические занятия. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

1. Провести замеры ЧСС, АД, частоты дыхания в покое.

Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Краткое содержание. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма,

физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Вопросы:

1. *Объективные и субъективные показатели самоконтроля уровня физического состояния.*
2. *Основные формы контроля при занятиях физической культурой и спортом.*
3. *Критические состояния в процессе физических нагрузок и оказание первой помощи (обморок, гравитационный шок, гипогликемический шок и др.)*
4. *Оптимальная физическая нагрузка и ее влияние на развитие адаптационных процессов.*
5. *На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?*
6. *Самоконтроль, его цели и задачи.*
7. *Дневник самоконтроля.*
8. *Методы контроля за функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.*
9. *Оценка состояния здоровья человека.*
10. *Определение уровня физической подготовленности студента (характеристика методов и тестов).*

Методико-практическое занятие. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. (стандарты, индексы, формулы и др.)

1. Провести самостоятельно пробу Генчи.
2. Провести самостоятельно пробу Штанге.

Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Краткое содержание. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Вопросы:

1. *Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.*
2. *Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.*
3. *Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.*
4. *Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.*
5. *Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.*
6. *Место ППФП в системе физического воспитания.*
7. *Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.*
8. *Методика подбора средств ППФП студентов.*
9. *Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля.*
10. *Влияние условий труда выпускников факультета на содержание ППФП студентов.*

11. *Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов данного факультета.*
12. *Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов данного факультета.*
13. *Основное содержание ППФП студентов и его реализация на факультете.*

Методико-практическое занятие. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

1. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.

Тема 12. Физическая культура в профессиональной деятельности

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

Вопросы:

1. *Производственная физическая культура, ее цели и задачи.*
2. *Методические основы производственной физической культуры.*
3. *Производственная физическая культура в рабочее время.*
4. *Вводная гимнастика.*
5. *Физкультурная пауза.*
6. *Физкультурная минутка.*
7. *Микропауза активного отдыха.*
8. *Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.*
9. *Физическая культура и спорт в свободное время.*
10. *Утренняя гигиеническая гимнастика.*
11. *Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.*
12. *Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.*

Методико-практическое занятие. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

1. Выработать и усвоить потребность в постоянных систематических занятиях физическими упражнениями для развития необходимых физических качеств.

5.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Все задания, используемые для текущего контроля формирования компетенций условно можно разделить на две группы:

1. Задания могут быть реализованы в процессе обучения на занятиях
2. задания, которые дополняют теоретические вопросы

Выполнение всех заданий является необходимым для формирования и контроля знаний, умений и навыков. Поэтому, в случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до зачета (экзамена). Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации «задолженности» определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

Шкала и критерии оценивания:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он демонстрирует глубокое и прочное усвоение программного материала. Полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы при видоизменении задания. Свободно справляется с поставленными задачами, может обосновать принятые решения.
- оценка «хорошо» - демонстрирует знание программного материала, грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос, правильное применение теоретических знаний
- оценка «удовлетворительно» - демонстрирует усвоение основного материала, при ответе допускаются неточности, при ответе недостаточно правильные формулировки, нарушение последовательности в изложении программного материала
- оценка «неудовлетворительно» - демонстрирует слабое знание программного материала, при ответе возникают ошибки.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Теоретический раздел формирует систему научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества, и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Методико-практический направлен на самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей.

Учитывая значительный объем теоретического материала, студентам рекомендуется регулярное и подробное конспектирование лекций.

В процессе прохождения дисциплины по физической культуре спорту каждому студенту необходимо:

- систематически посещать учебные занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- стремиться выполнять требования и нормы, предусмотренные учебной программой.

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности – лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы. При этом самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных

звеньев полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

- работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
- выполнение самостоятельных практических работ;
- подготовка к зачетам непосредственно перед ними.

Для успешной сдачи зачета рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Подготовка к экзамену (зачету) должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до зачета.
3. Время непосредственно перед зачетом лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

На зачете высокую оценку получают студенты, использующие данные, полученные в процессе выполнения самостоятельных работ, а также использующие собственные выводы на основе изученного материала.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, периодических изданий, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная учебная литература:

1. Барчукова И.С. Физическая культура: учебник для студ.учреждений высш. проф. образования / И.С.Барчукова; под общей редакцией Н.Н. Маликова – 7-е изд.,стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. -528с. – (Сер.Бакалавриат)
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж: учебник для студ.учреждений высшего образования / А.А.Бирюков-4-е издание стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2014. -576с.
3. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ.учреждений высш. образование / Ю.Д.Железняк, И.В.Кулишенко, Е.В.Крякина; под.ред. Ю.Д.Железняка – 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия»,2014
4. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ.учреждений высшего проф. образования / В.С.Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2012

6.2. Дополнительная литература:

1. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие для студентов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 137 с.
2. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978. – 125 с.
3. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.1999 № 1025. – 34 с.
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.1999 № 80-ФЗ. – 102 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – 97 с.
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие /

- Ю.И.Гришина. – Изд. 4-е. Ростов н/Д: Феникс, 2014
8. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Учеб.пособие / Ю.И.Евсеев.– Изд.9-е,Стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2014
9. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.П.Кобяков – изд. 2-е – Ростов н/Д: феникс, 2014
10. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие / . –: Феникс, 2013

6.3. Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры».
2. Журнал «Физическая культура».

7. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. <http://www.ucheba.ru/>
2. <http://www.woman.ru/>
3. <http://www.char.ru/>

8. Состав программного обеспечения

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса, № лицензии – OE26-150316-124933,
Лицензионный договор: 1003-2015, 10.03.2015;

DreamSpark:

- Windows Client
- Microsoft Visual Studio Professional
- Microsoft Expressions
- Microsoft Windows Embedded
- Microsoft Visio
- Microsoft Project
- Microsoft OneNote
- Microsoft SQL Server
- Netbeans IDE 8.0.2
- Objective C

№ лицензии - DS00005246. Лицензионный договор: №228-0619 от 02.03.16

9. Оборудование и технические средства обучения

- 1.Компьютер мультимедиа
- 2.Прикладное программное обеспечение
- 3.Проектор.
- 4.Колонки