

Министерство культуры Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ИСКУССТВ ИМЕНИ  
ДМИТРИЯ ХВОРОСТОВСКОГО»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Уровень образовательной программы** специалитет  
**Специальность** 53.05.01 Искусство концертного исполнительства  
**Специализация** Концертные струнные инструменты  
**Форма обучения** очная  
**Факультет** музыкальный  
**Кафедра** социально-гуманитарных наук и истории искусств

Красноярск 2024

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 53.05.01 Искусство концертного исполнительства, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 660 от 14.07.2017

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры 18 мая 2023 г., протокол №9.

Рабочая программа актуализирована на заседании кафедры 16.05.2024 г., протокол № 9.

**Разработчик:**

доцент Иванов И.А.

**Заведующий кафедрой** социально-гуманитарных наук и истории искусств:

профессор, доктор культурологии Митасова С.А.

## **1. Цель и задачи изучения дисциплины**

### **1.1 Цель:**

«Физическая культура» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

### **1.2 Задачи:**

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

### **1.3 Применение ЭО и ДОТ**

При реализации дисциплины применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

## **2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть Блока 1 и изучается в течение 1 семестра в объеме 36 часов лекционных занятий. Форма итогового контроля по дисциплине – зачет.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Компетенция	Индикаторы достижения компетенций
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>- роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;</li> <li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li> <li>– использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простейшими приемами самомассажа и релаксации;</li> <li>- навыками преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</li> </ul>

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Семестры	Всего часов
	<b>1</b>	

<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
лекционных	36	36
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Часы контроля (подготовка к экзамену)</b>	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	зачет	-
<b>Общая трудоемкость, час</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
ЗЕ	2	2

### 5. Содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, и контрольного учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все два раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Материал программы включает два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный (базовый), обеспечивающий формирование основ физической культуры личности.

#### 5.1. Содержание разделов дисциплины

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Компетенции
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная	УК-7

	дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.	
История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплекса ГТО Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. Универсиады. Универсиада в Казани и Алма-Ате. История комплексов ГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования	УК-7
Социально-биологические основы физической культуры.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	УК-7
Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ	УК-7
Лечебная физическая культура как средство профилактики и	Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической	УК-7

<p>реабилитации при различных заболеваниях.</p>	<p>культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры.</p> <p>Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.</p> <p>Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.</p> <p>Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.</p>	
<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.</p> <p>Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха.</p>	<p>УК-7</p>

<p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p>	<p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов.</p>	<p>УК-7</p>
<p>Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.</p>	<p>Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах</p>	<p>УК-7</p>
<p>Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.</p>	<p>Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация.</p> <p>Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил</p>	<p>УК-7</p>



	соревнований по избранному виду спорта.	
Спортивные и подвижные игры.	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.	УК-7
Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.	Классификация туристской деятельности. Рекреационный туризм. Спортивный туризм. Рекреационно-оздоровительный туризм. Рекреационно-познавательный туризм. Рекреационно-спортивный туризм.	УК-7
Нетрадиционные (необычные) виды спорта.	Необычные виды спорта. Их классификация: командные, гонки и соревнования на скорость, силовые, метание необычных предметов, болотные, экстремальные, экзотические, технические и др. Нетрадиционный спорт в России. Необычные соревнования народов мира.	УК-7
Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.	Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу, "Син До", "Тайчи" и др. Современные оздоровительные системы: - атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, стрейтчинг, шейпинг, калланетика, изотон, бодифлекс, велнес .	УК-7
Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	УК-7

<p>Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов.</p>	<p>УК-7</p>
<p>Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.</p>	<p>Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.</p>	<p>УК-7</p>
<p>Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.</p>	<p>Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Понятие толерантности. Знания, умения, навыки, формируемые в процессе занятий физической культурой в вузе, необходимые студентам и студентам-болельщикам, обеспечивающие должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.</p>	<p>УК-7</p>
<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	<p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста.</p>	<p>УК-7</p>

	Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов.	
--	---	--

## 5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

Раздел дисциплины	Лекционные занятия	СРС	Всего час.
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2	4
История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплекса ГТО Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	2	2	4
Социально-биологические основы физической культуры.	2	2	4
Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	2	2	4
Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	2	2	4
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2	4
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	2	4
Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	2	2	4
Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным	2	2	4

видом спорта или системой физических упражнений.			
Спортивные и подвижные игры.	2	2	4
Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.	2	2	4
Нетрадиционные (необычные) виды спорта.	2	2	4
Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.	2	2	4
Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2	4
Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	2	4
Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	2	2	4
Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.	2	2	4
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	2	4
<b>всего</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Основная литература

1. Муллер, Арон Беркович. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата: рекомендовано УМО ВО в качестве учебника для студентов вузов всех направлений и специальностей; рекомендовано гос. образовательным учреждением ВПО "Московский педагогический государственный университет" в качестве учебного пособия для студентов вузов (ГОС ВПО: цикл ГСЭ.Ф.02- "Физическая культура") / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. – Москва : Юрайт, 2019. – 424 с. – (Бакалавр. Прикладной курс) . – URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431985#page/1> (дата обращения: 11.12.2019). ISBN 978-5-534-02483-8. – Текст электронный.

2. Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2019. – 160 с. –

(Образовательный процесс) . – URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1> (дата обращения: 27.01.2020). - Режим доступа: для зарегистрир. читателей СГИИ имени Д. Хворостовского. ISBN 978-5-534-10524-7. – Текст: электронный.

3. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебник для вузов / Виталий Иванович Ильинич. — 1 файл в формате PDF. — Москва : Гардарики, 2000. — 384 с. — Режим доступа : [http://akademia.4net.ru/action.php?kt\\_path\\_info=ktcore.SecViewPlugin.actions.document&fDocumentId=890](http://akademia.4net.ru/action.php?kt_path_info=ktcore.SecViewPlugin.actions.document&fDocumentId=890). — Полнотекстовый документ на жестком диске. — Гриф Минобрнауки РФ. — ISBN 5-8297-0010-7.

## 6.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата: рекомендовано УМО ВО в качестве учебника и приактикума для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / Дмитрий Сергеевич Алхасов. — Москва : Юрайт, 2019. — 191 с. — (Бакалавр. ) . — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-438991#page/1>. — Режим доступа: для зарегистрир. читателей СГИИ имени Д. Хворостовского. — ISBN 978-5-534-04714-1.

2. Бегидова, Тамара Павловна. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов: допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в качестве учебного пособия для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» / Тамара Павловна Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2019. — 191 с. — (Университеты России) . — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/viewer/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915#page/1>. — Режим доступа: для зарегистрир. читателей СГИИ имени Д. Хворостовского. — ISBN 978-5-534-07190-0.

3. Коррекция девиантного поведения учащихся и студентов средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Ю. Винский, М. Д. Кудрявцев, Ю. А. Копылов, Е. И. Кокова, Красноярская государственная академия музыки и театра (с 1978-2000 и с 26.11.2015 по 09.11.2018 - КГИИ), Кафедра социально-гуманитарных наук и истории искусств. – 1 файл в формате PDF. – Красноярск : [б.и.], 2014. – 220 с. – URL: [http://akademia.4net.ru/action.php?kt\\_path\\_info=ktcore.SecViewPlugin.actions.document&fDocumentId=2028](http://akademia.4net.ru/action.php?kt_path_info=ktcore.SecViewPlugin.actions.document&fDocumentId=2028).

4. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов: рекомендовано УМО ВО в качестве учебного пособия для студентов вузов, обучающихся по всем направлениям / Виктор Леонидович Кондаков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2019. — 149 с. — (Высшее образование) . — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/viewer/samostoyatelnyy-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kultury-438915#page/1>.

online.ru/viewer/samostoyatel'naya-rabota-studenta-po-fizicheskoj-kulture-447949#page/1. — Режим доступа: для зарегистрир. читателей СГИИ имени Д. Хворостовского. — ISBN 978-5-534-12652-5.

5. Фурманов, Александр Григорьевич. Оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для вузов / Александр Григорьевич Фурманов. — 1 файл в формате PDF. — Минск : Тесей, 2003. — 267 с. — Режим доступа : [http://akademia.4net.ru/action.php?kt\\_path\\_info=ktcore.SecViewPlugin.actions.document&fDocumentId=907](http://akademia.4net.ru/action.php?kt_path_info=ktcore.SecViewPlugin.actions.document&fDocumentId=907). — Полнотекстовый документ на жестком диске.

### **6.3. Необходимые базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

- 1 [Электронная библиотечная система федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия Хворостовского» \(ЭБС СГИИ имени Д. Хворостовского\)](http://192.168.2.230/opac/app/webroot/index.php). – URL: <http://192.168.2.230/opac/app/webroot/index.php> (в локальной сети вуза) или <http://80.91.195.105:8080/opac/app/webroot/index.php> (в сети интернет).
- 2 Электронная библиотечная система Издательства «Лань». - URL: <https://e.lanbook.com>
- 3 Электронная библиотечная система «Юрайт». - URL: <https://urait.ru/catalog/organization/1E5862E7-1D19-46F7-B26A-B7AF75F6ED3D>
- 4 Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - URL: [http://elibrary.ru/org\\_titles.asp?orgsid=13688](http://elibrary.ru/org_titles.asp?orgsid=13688)
- 5 Национальная электронная библиотека - проект Российской государственной библиотеки. - URL: <https://rusneb.ru/>
- 6 Информационно-правовая система "Консультант Плюс". - Доступ осуществляется со всех компьютеров локальной сети вуза.

## **7. Фонд оценочных средств**

### **7.1. Шкалы оценивания и критерии оценки**

**Тест** позволяет оценить следующие знания, умения, навыки:

**Знать:**

- методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

**Уметь:**

- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики

**Владеть:**

- простейшими приемами самомассажа и релаксации;
- навыками преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

**Критерии ответов на тесты**

**Тестирование** - инструмент вузовского мониторинга и прогнозирования. Мониторинг как контролирующая и диагностическая система обеспечивает преподавателя объективной и оперативной информацией об уровне усвоения студентами обязательного учебного материала.

Тестирование применяется для проведения оперативного и текущего контроля (темы семинаров, разделы) и рубежного контроля. Позволяет оценить следующие знания, умения, навыки:

Критерии	Оценка			
	2 (неудовлетворительно)	3 (удовлетворительно)	4 (хорошо)	5 (отлично)
	незачтено	зачтено		
1.Процент правильных ответов	Результаты тестирования: менее 60%	Результаты тестирования: 60 - 70%	Результаты тестирования: более 70 - 85%	Результаты тестирования: 85-100%
2.Время тестирования	Не уложился в указанное время	Уложился в указанное время	Уложился в указанное время	Уложился в указанное время

**7.2. Типовые контрольные задания**

**Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры (верно 5 из 6)****1. Какие виды трудовой деятельности различают на практике?**

Физический и умственный труд.

**2. Какая мышца сокращается самопроизвольно?**

Сердечная мышца.

**3. В чем проявляется утомление?**

Уменьшается сила и выносливость мышц и ухудшается координация.

**4. Какие органы входят в выделительную систему?**

Почки и мочевой пузырь.

**5. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?**

Кувырок. Толкание ядра.

**6. В каких клетках крови находится гемоглобин?**

В эритроцитах.

**Тема 2. Основы здорового образа жизни****7. Что является компонентами здорового образа жизни?**

Правильное питание и режим дня. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек.

**8. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?**

Овощи, фрукты и мясные продукты. Каши и молочные продукты.

**9. Что является вредными привычками?**

Курение. Прием алкоголя и наркотиков.

**Тема 3. Виды двигательной активности для сохранения здоровья****10. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?**

Повышает жизненные силы и функциональные возможности. Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса.

**11. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?**

Больше активно двигаться. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу.

**12. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:**

Можно заниматься в любом возрасте. Легко дозировать нагрузку по самочувствию.



**13. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?**

Ходьба и плавание.

**Тема 4. Циклические упражнения в оздоровительных целях****14. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?**

Улучшают потребление организмом кислорода. Увеличивают эффективность работы сердца.

**15. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?**

Время пребывания на дистанции. Подбор правильной обуви.

**16. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта**

Не менее 30 минут.

**17. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?**

120-140 шагов в минуту и выше.

**18. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?**

2 часа.

**Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания****19. Перечислите задачи общей физической подготовки.**

Укрепление здоровья. Гармоничное развитие личности.

**20. Каковы задачи мышечной релаксации?**

Выведение продуктов распада из работавших мышц. Снятие напряжения.

**21. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?**

Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта

**22. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?**

Основная, подготовительная и заключительная.

**23. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?**

Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других. Произвольное расслабление отдельных мышц.

## **Тема 6. Двигательная активность в течение дня**

### **24. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?**

Способствует усилению кровообращения и обмена веществ. Повышает работоспособность.

### **25. Как правильно дышать при выполнении упражнений?**

Ритмично. Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища.

### **26. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?**

Не менее 8-12 раз.

### **27. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?**

Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения. Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### **28. Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»**

Сознательно напрягать соответствующие мышцы. Имитировать преодоление того или иного сопротивления.

## **Тема 7. Общеразвивающие физические упражнения**

### **29. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку**

Упражнения для мышц ног. Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса).

### **30. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):**

Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине. Поднимание ног и таза лежа на спине.

### **31. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса**

Отжимания. Подтягивание в висе на перекладине.

### **32. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног**

Прыжки и приседания.

## **Тема 8. Упражнения для активного отдыха**

### **33. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила**

Сидеть неподвижно не более 20 минут. Держать спину и шею ровно.

### **34. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?**

Средством повышения работоспособности. Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения.

**35. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?**

Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц.

**36. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле**

Держать верхнюю часть спины и шею прямо. Чаще менять положение ног.

**Тема 9. Закаливание как одно из важнейших составляющих здорового образа жизни**

**37. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой**

30С, в дальнейшем снижая температуру воды.

**38. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?**

Температура воздуха и влажность.

**39. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?**

Закаливать организм следует без длительных перерывов и круглогодично.

**40. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:**

Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной. Воздушные ванны, обтирание, обливание.

**41. Назовите виды воздушных ванн:**

Горячие и индифферентные.

**Тема 10. Основы рационального питания**

**42. Какую пищу называют «органической», «живой»?**

Овощи и орехи.

**43. Какие продукты вызывают избыточный вес?**

Жареные и жирные блюда, сосиски.

**44. При каких условиях вес человека будет стабильным?**

При получении количества энергии равной расходуемой. При ежедневных активных занятиях спортом.

**45. Назовите продукты с низким гликемическим индексом?**

Греча и макароны.

#### 46. Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?

Орехи и масло сливочное.

### 7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков

#### 7.3.1. Формы контроля уровня обученности студентов

В процессе изучения истории предусмотрены следующие формы контроля: **текущий, итоговый контроль (зачет), контроль самостоятельной работы.**

**Текущий контроль** осуществляется в течение семестра в виде заданий, выполненных на уроке и в виде домашнего задания.

**Итоговый контроль** осуществляется в форме зачета в конце 1 семестра.

**Контроль самостоятельной работы студентов** осуществляется в течение всего семестра. Результаты контроля самостоятельной работы учитываются при осуществлении промежуточного контроля по дисциплине.

#### 7.3.2. Описание процедуры аттестации

Процедура итогового контроля по дисциплине проходит в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

- Аттестационные испытания проводятся преподавателем (или комиссией преподавателей – в случае модульной дисциплины), ведущим практические занятия. Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников института, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре (структурному подразделению).
- Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.
- Во время аттестационных испытаний обучающиеся могут пользоваться программой учебной дисциплины, а также с разрешения преподавателя справочной и нормативной литературой.
- **Время написания теста 40 минут.**
- Оценка результатов тестирования объявляется обучающимся в день его проведения.
- Результаты выполнения аттестационных испытаний, проводимых в письменной форме, форме итоговой контрольной работы или компьютерного тестирования, должны быть объявлены обучающимся и выставлены в зачётные книжки не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

#### Структура зачета

Зачет по дисциплине «Физическая культура» проходит в форме тестирования.

Знания, умения и владение предметом студентом оценивается по системе «зачтено», «незачтено» и наличия основных единиц компетенции.

### 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания по освоению дисциплины «Физическая культура» разработаны в соответствии с ФГОС ВО уровня «Бакалавриат» и рабочей программой дисциплины.

Студенты, выполнившие рабочую учебную программу, в первом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов.

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний студенту рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1. Регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы.
2. Согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины.
3. По завершении отдельных тем передавать выполненные работы (рефераты, эссе) преподавателю.

При регулярном выполнении текущих заданий, активном участии в семинарах и успешном прохождении межсессионной аттестации студент может претендовать на сокращение программы промежуточной (итоговой) аттестации по дисциплине.

### Формы самостоятельной работы

Для овладения знаниями:	Для закрепления и систематизации знаний:	Для формирования умений:
Чтение и конспектирование текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы)	Составление плана и схемы лекции	Формулирование ответов на заданные на дом вопросы для размышления
Выписки из первоисточника	Составление перечня ключевых слов к лекции	Формулирование собственных вопросов по учебному видеоматериалу
Составление плана текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы)	Составление плана и тезисов ответа на вопросы по теме семинара	Построение сравнительных таблиц
Работа с конспектами	Составление рабочего	Написание эссе

лекций	словаря терминов в течение курса	
Просмотр учебных фильмов и передач	Устная и письменная подготовка ответов на контрольные и вспомогательные вопросы к семинару	Подготовка видео презентаций по теме семинара
Учебно-исследовательская работа	Составление таблиц для систематизации учебного материала	Подготовка сообщений, докладов
Использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники, Интернет и др.	Подготовка сообщений и докладов.	Создание кроссвордов и т.п. по физической культуре для развития умения давать определения терминов, а также для закрепления знаний
Работа со словарями и справочниками	Подготовка рефератов	Поиск и обработка информации по заданной теме
	Подготовка к решению тестовых заданий	

*Работа с литературой.* Овладение методическими приемами работы с литературой - одна из важнейших задач студента. Работа с литературой включает следующие этапы:

1. Предварительное знакомство с содержанием;
2. Углубленное изучение текста с преследованием следующих целей: усвоить основные положения; усвоить фактический материал; - логическое обоснование главной мысли и выводов;
3. Составление плана прочитанного текста. Это необходимо тогда, когда работа не конспектируется, но отдельные положения могут пригодиться на занятиях, при выполнении курсовых, дипломных работ, для участия в научных исследованиях.
4. Составление тезисов

### **Контрольные вопросы к лекциям по учебной дисциплине «Физическая культура»**

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

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической

культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

**Тема2.** «Социально-биологические основы физической культуры».

*1-я часть.* Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

*2-я часть.* Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечнососудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат; вибрация, укачивание, невесомость; проникающая радиация.

**Тема3.** «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья».

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее 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, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к

интериалам и экстериалам. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

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

Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

**Тема 5.** «Общая физическая спортивная подготовка в системе физического воспитания».

*1-я часть.* Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап — ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап — углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап — достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.



*2-я часть.* Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

#### **Тема 6.** «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

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

Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод

общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований — внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью:

- укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения;
- повышения функциональных возможностей организма;
- психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками;
- достижения наивысших спортивных результатов.

Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

#### **Тема 8.** «Особенности занятий избранным видам спорта или системой физических упражнений».

Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категории и т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

#### **Тема 9.** «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом».

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы

самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

**Тема 10. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов».**

*1-я часть. Общие положения.* Краткая историческая справка. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

**Тема 11. «Физическая культура в профессиональной деятельности».**

Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для проведения аудиторных занятий и организации самостоятельной работы по дисциплине Институт располагает на праве собственности материально-техническим обеспечением образовательной деятельности: помещениями, соответствующими действующим противопожарным правилам и нормам, и оборудованием:

**Для аудиторных занятий:**

проектор, ноутбук, LCD-телевизор, экран

**Для организации самостоятельной работы:**

- Компьютерным классом с возможностью выхода в Интернет;
- Библиотекой общей площадью 791 м<sup>2</sup>, с фондом около 180000 единиц хранения печатных, электронных и аудиовизуальных документов, на 156 посадочных мест. В том числе:
  - читальные залы на 109 мест (из них 18 оборудованы компьютерами с возможностью доступа к локальным сетевым ресурсам института и библиотеки, а также выходом в интернет. Имеется бесплатный Wi-Fi)
  - зал каталогов – 7 мест;

- фонотека 40 посадочных мест (из них: 7 оборудованы компьютерами с возможностью доступа к локальным сетевым ресурсам института и библиотеки, а также выходом в интернет. Имеется бесплатный Wi-Fi); 25 мест оборудованы аудио и видео аппаратурой). Фонд аудиовизуальных документов насчитывает более 5100 единиц хранения (CD, DVD диски, виниловые пластинки), более 13000 оцифрованных музыкальных произведений в mp3 формате для прослушивания в локальной сети института.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза.

При использовании электронных изданий Институт обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе с выходом в Интернет в соответствии с объемом изучаемых дисциплин. Каждому обучающемуся предоставляется доступ к сети интернет в объеме не менее 2 часов в неделю. В вузе есть в наличии необходимый комплект лицензионного программного обеспечения. Учебные аудитории для индивидуальных занятий имеют площадь не менее 12 кв.м.

### **Требуемое программное обеспечение**

Организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

- Операционная система: (Microsoft Corporation) Windows
- Приложения, программы: Microsoft Office, Adobe Reader, WinRAR, АИБС Absotheque Unicode (со встроенными модулями «веб-модуль OPAC» и «Книгообеспеченность»), программный комплекс «Либер. Электронная библиотека», модуль «Поиск одной строкой для электронного каталога AbsOPACUnicode», модуль «SecView к программному комплексу «Либер. Электронная библиотека».
- **свободно распространяемое, в т.ч. отечественное:** браузер Opera, Браузер Google Chrome, Браузер Mozilla Firefox, LMS Moodle, Big Blue Button, VLC media player, Open Office, ОС Ubuntu, ОС Debian, Adobe Acrobat Reader, OBS Studio; My test, Антиплагиат (AntiPlagiarism), Яндекс браузер, 7Zip