

**Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финуниверситет)**

Владикавказский филиал Финуниверситета

Кафедра «Общественные науки»

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
Т.А. Хубаев
«27» апреля 2026 г.



В.С. Бирагов

Физическая культура и спорт

Рабочая программа дисциплины
для студентов, обучающихся по направлению подготовки
09.03.04 Программная инженерия,
ОП «Технологии разработки программного обеспечения»

*Рекомендовано Ученым советом Владикавказского филиала
Финансового университета
(протокол от «15» апреля 2026 г. № 30)*

*Одобрено на заседании кафедры «Общественные науки»
(протокол от «03» апреля 2026 г. № 9)*

Владикавказ 2026

Содержание

№	Раздел	Стр.
1	Наименование дисциплины	4
2	Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине	4
3	Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
4	Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся	5
5	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий	6
5.1	Содержание дисциплины	6
5.2	Учебно-тематический план	9
5.3	Содержание семинаров, практических занятий	11
6	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	25
6.1	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы	25
6.2	Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю	28
7	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	43
8	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	75
9	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	77
10	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	78
11	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем	91
11.1	Комплект лицензионного программного обеспечения	91
11.2	Современные профессиональные базы данных, и информационные справочные системы	91
11.3	Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации	91
12	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	92

1. Наименование дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт».

2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания) соотнесенные с индикаторами достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. Уметь: оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: определять объемы нагрузок, адекватные индивидуальным возможностям; составлять и

			выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.
--	--	--	---

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной общегуманитарного цикла обязательной части учебного плана образовательной программы «Технологии разработки программного обеспечения» по направлению подготовки 09.03.04 Программная инженерия, Профиль: «Технологии разработки программного обеспечения».

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся

Вид учебной работы по дисциплине	Всего (в з/е и часах)	Семестр 1 (в часах)
Общая трудоемкость дисциплины	2/72	72
Контактная работа- Аудиторные занятия	72	72
<i>Лекции</i>	2	2
<i>Семинары, практические занятия</i>	70	70
Самостоятельная работа	-	-
Вид текущего контроля		
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий

5.1. Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры.

Физическая культура личности. Компоненты физической культуры. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные виды физической культуры. Влияние занятий физической культурой на организм человека.

Тема 2. Физическое воспитание в системе образования

Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Цель и задачи физического воспитания. Физическое воспитание в вузе. Значение и задачи физического воспитания студентов. Особенности занятий в различных отделениях вуза.

Тема 3. Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения

Динамика умственной работоспособности студентов как основа рационального построения процесса физического воспитания. Организационно-методические основы физического воспитания в вузе. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в вузе. Двигательная активность студента во время каникул.

Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях

Травмы и их виды в процессе занятий физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при различных видах травм. Патологические состояния организма, возникающие в процессе занятий физической культурой и спортом, их основные симптомы и первая помощь. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Общие правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту.

Тема 5. Оценка физического развития человека и состояния

функциональных систем организма

Параметры физического развития и методики их оценки. Антропометрия. Антропометрические индексы как средство оценки уровня физического развития. Функциональные пробы (тесты) как метод оценки состояния функциональных систем организма и тренированности. Одномоментные пробы для оценки состояния нервной системы.

Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании

Требования к планированию физического воспитания студентов. Основные документы планирования процесса физического воспитания в вузе. Педагогический контроль в физическом воспитании. Врачебный контроль в процессе физического воспитания студентов. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Тема 7. Средства и методы физического воспитания

Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Содержание и форма физических упражнений. Классификация физических упражнений. Нагрузка и отдых как компоненты методов физического воспитания. Практические методы физического воспитания. Общепедагогические методы физического воспитания. Методические принципы физического воспитания.

Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании

Овладение двигательными умениями и навыками как составляющая физического воспитания. Готовность обучаемого к освоению движения. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям.

Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств

Физические качества человека. Методики воспитания общих силовых, скоростно-силовых способностей, общей и специальной силовой выносливости. Скоростные способности и методики воспитания их отдельных форм. Методики воспитания общей специальной выносливости. Координационные способности, методики совершенствования их отдельных видов. Задачи, средства и основные методы воспитания гибкости.

Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов

Текущий и промежуточный контроль физической подготовленности студентов. Контрольные тесты по общей физической подготовке.

5.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Контактная работа - Аудиторная работа			Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Семинары, практические занятия		
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	2	-	0	Проблемная дискуссия, доклады, презентации. Групповое обсуждение. Тестирование.
2.	Тема 2. Физическое воспитание в системе образования	8	8	-	8	0	Проблемная дискуссия, доклады, презентации. Групповая дискуссия. Тестирование. Выполнение практико- ориентированных заданий.
3.	Тема 3. Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения	8	8	-	8	0	Проблемная дискуссия, доклады, презентации. Групповая дискуссия. Тестирование. Выполнение практико- ориентированных заданий.
4.	Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях	8	8	-	8	0	Проблемная дискуссия, доклады, презентации. Групповая дискуссия. Тестирование. Выполнение практико- ориентированных заданий.
5.	Тема 5. Оценка физического развития человека и состояния	8	8	-	8	0	Проблемная дискуссия, доклады, презентации. Групповая дискуссия. Тестирование.

	функциональных систем организма						Выполнение практико-ориентированных заданий.
6.	Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании	8	8	-	8	0	Проблемная дискуссия, доклады, презентации. Групповая дискуссия. Тестирование. Выполнение практико-ориентированных заданий.
7.	Тема 7. Средства и методы физического воспитания	8	8	-	8	0	Проблемная дискуссия, доклады, презентации. Групповая дискуссия. Тестирование. Выполнение практико-ориентированных заданий.
8.	Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании	8	8	-	8	0	Проблемная дискуссия, доклады, презентации. Групповая дискуссия. Тестирование. Выполнение практико-ориентированных заданий.
9.	Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств	8	8	-	8	0	Проблемная дискуссия, доклады, презентации. Групповая дискуссия. Тестирование. Выполнение практико-ориентированных заданий. Подготовка к зачету.
10.	Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов	6	6	-	6	0	Проблемная дискуссия, доклады, презентации. Групповая дискуссия. Тестирование. Выполнение практико-ориентированных заданий. Зачет.
В целом по дисциплине		72	72	2	70	0	Согласно учебному плану:
Итого в %		100	100	2,8	97,2	0	

5.3. Содержание семинаров, практических занятий

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарах, практических занятиях	Формы проведения занятий
Тема 2. Физическое воспитание в системе образования	1. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. 2. Цель и задачи физического воспитания. 3. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.	Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций; обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.
	1. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. 2. Компоненты физической культуры. 3. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. 4. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. 5. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.	Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций; обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.
	1. Физическое воспитание в вузе. 2. Значение и задачи физического воспитания студентов. 3. Влияние занятий физической культуры на организм человека. 4. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.	Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций; обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.
	1. Физическое воспитание в вузе. Значение и задачи физического воспитания студентов. 2. Санитарно-гигиенические требования к занятиям.	Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического

	<p>2. Физиологическое воздействие базовых технических элементов, их значение в подготовке студентов.</p> <p>3. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.</p>	<p>материала и проблемных ситуаций;</p> <p>обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p>
<p>Тема 3. Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения</p>	<p>1. Динамика умственной работоспособности студентов как основа рационального построения процесса физического воспитания.</p> <p>2. Особенности воздействия упражнений на физическое развитие, психологические качества и свойства личности.</p> <p>3. Подбор средств и методов с учётом индивидуальных особенностей.</p> <p>4. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью.</p> <p>5. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций;</p> <p>обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
	<p>1. Организационно-методические основы физического воспитания в вузе.</p> <p>2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</p> <p>3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>4. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью.</p> <p>5. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций;</p> <p>обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
	<p>1. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма.</p> <p>2. Умение противостоять утомлению.</p> <p>3. Методика планирования и проведения восстанавливающих процедур.</p> <p>4. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций;</p> <p>обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при</p>

		выполнении упражнений.
	<p>1. Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания.</p> <p>2. Основные виды выносливости и их проявления.</p> <p>3. Методики планирования комплексов упражнений на развитие выносливости на занятиях.</p> <p>4. Особенности выполнения технических элементов.</p> <p>5. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций;</p> <p>обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях	<p>1. Травмы и их виды в процессе занятий физической культурой и спортом.</p> <p>2. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при различных видах травм.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций;</p> <p>обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
	<p>1. Патологические состояния организма, возникающие в процессе занятий физической культурой и спортом.</p> <p>2. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при различных видах травм.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций;</p> <p>обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
	<p>1. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>2. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при различных видах травм.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций;</p>

		обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
	1. Общие правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. 2. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при различных видах травм.	Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций; обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
Тема 5. Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма	1. Параметры физического развития и методики их оценки. 2. Взаимосвязь работоспособности и функционального состояния организма. 3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.	Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций; обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
	1. Антропометрия. Антропометрические индексы как средство оценки уровня физического развития. 2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). 3. Антропометрические особенности организма студента. 4. Особенности средств защиты для женщин на занятиях. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. 5. Влияние упражнений силовой направленности, физических нагрузок на мужской и женский организм.	Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций; обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.

	<p>1. Функциональные пробы (тесты) как метод оценки состояния функциональных систем организма и тренированности.</p> <p>2. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-веса индекса).</p> <p>3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности. Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). Проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 сек).</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций; обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
	<p>1. Самоконтроль функционального состояния организма. Функциональные пробы и тесты как метод оценки состояния функциональных систем организма и степени приспособляемости к физическим нагрузкам.</p> <p>2. Методы самооценки с применением специальных опросников САН (самочувствие, активность, настроение).</p> <p>3. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций; обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании	<p>1. Требования к планированию физического воспитания студентов.</p> <p>2. Основные документы планирования процесса физического воспитания в вузе.</p> <p>3. Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела.</p> <p>4. Подбор средств и методов с учётом индивидуальных особенностей.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций; обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>

	<p>1. Педагогический контроль в физическом воспитании. Врачебный контроль в процессе физического воспитания студентов.</p> <p>2. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций;</p> <p>обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
	<p>1. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>2. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций;</p> <p>обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
	<p>1. Самоконтроль функционального состояния организма. Оптимизация физических нагрузок.</p> <p>2. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций;</p> <p>обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>

Тема 7. Средства и методы физического воспитания	<p>1. Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.</p> <p>2. Содержание и форма физических упражнений.</p> <p>3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>4. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций;</p> <p>обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
	<p>1. Методические принципы физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p> <p>2. Классификация физических упражнений. Формы занятий физическими упражнениями.</p> <p>3. Нагрузка и отдых как компоненты методов физического воспитания.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций;</p> <p>обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
	<p>1. Методики организации малых форм физической культуры.</p> <p>2. Методика организации занятия оздоровительной направленности.</p> <p>3. Методики развития физических качеств.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций;</p> <p>обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
	<p>1. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Планирование и управление самостоятельными занятиями.</p> <p>3. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций;</p> <p>обсуждение эффективности</p>

		<p>функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании	<p>1. Овладение двигательными умениями и навыками как составляющая физического воспитания.</p> <p>2. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям.</p> <p>3. Особенности выполнения технических элементов. Основы обучения движениям.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций;</p> <p>обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
	<p>1. Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки).</p> <p>2. Особенности выполнения технических элементов. Основы обучения движениям.</p> <p>3. Подбор средств и методов освоения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки) с учётом индивидуальных особенностей.</p> <p>4. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций;</p> <p>обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
	<p>1. Составление комплексов физических упражнений на развитие жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки).</p> <p>2. Подбор средств и методов освоения комплексов физических упражнений на развитие жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки).</p> <p>3. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций;</p> <p>обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
	<p>1. Методика организации самостоятельного занятий физическими упражнениями, направленными на развитие</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы,</p>

	<p>жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки).</p> <p>2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок.</p>	<p>групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций;</p> <p>обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств	<p>1. Понятие «общая физическая подготовка» (ОФП), ее цели и задачи. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие.</p> <p>2. Методики воспитания общих силовых, скоростно-силовых способностей, общей и специальной силовой выносливости.</p> <p>3. Силовые способности и основные виды их проявления. Средства развития силовых способностей: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения.</p> <p>4. Особенности техники выполнения силовых упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений.</p> <p>5. Анализ допущенных ошибок при выполнении базовых силовых упражнений различной направленности.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций;</p> <p>обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
	<p>1. Скоростные способности и методики воспитания их отдельных форм.</p> <p>2. Способность быстроты и ее проявления. Средства развития быстроты.</p> <p>3. Анализ допущенных ошибок при выполнении базовых упражнений на развитие быстроты.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций;</p> <p>обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>

	<p>1. Общая выносливость и ее проявления. Методики воспитания общей выносливости.</p> <p>2. Средства развития выносливости на занятиях.</p> <p>3. Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.</p> <p>4. Анализ допущенных ошибок при выполнении базовых упражнений на развитие общей выносливости.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций;</p> <p>обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
	<p>1. Координационные способности, методики совершенствования их отдельных видов.</p> <p>2. Способность к ловкости и ее проявления. Средства развития ловкости.</p> <p>3. Задачи, средства и основные методы воспитания гибкости.</p> <p>4. Способность к гибкости и ее проявления. Средства развития гибкости.</p> <p>5. Анализ допущенных ошибок при выполнении базовых упражнений на развитие гибкости и ловкости.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие; интерактивная форма: опрос, собеседование по домашним заданиям самостоятельной работы, групповая дискуссия; обсуждение информационно-аналитического материала и проблемных ситуаций;</p> <p>обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов	<p>1. Текущий и промежуточный контроль физической подготовленности студентов.</p> <p>2. Выполнение контрольных тестов по общей физической подготовке.</p>	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
	<p>1. Текущий и промежуточный контроль физической подготовленности студентов.</p> <p>2. Выполнение контрольных тестов по общей физической подготовке.</p>	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
	<p>1. Текущий и промежуточный контроль физической подготовленности студентов.</p> <p>2. Выполнение контрольных тестов по общей физической подготовке.</p>	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Компоненты физической культуры. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.	Выполнение домашних заданий самостоятельной работы. Аннотирование книг и статей, работа с Интернет-ресурсами. Составление плана и тезисов ответов на контрольные вопросы. Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками.
Тема 2. Физическое воспитание в системе образования	Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Цель и задачи физического воспитания. Физическое воспитание в вузе. Значение и задачи физического воспитания студентов. Особенности занятий в различных отделениях вуза.	Выполнение домашних заданий самостоятельной работы. Аннотирование книг и статей, работа с Интернет-ресурсами. Составление плана и тезисов ответов на контрольные вопросы. Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками.
Тема 3. Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения	Динамика умственной работоспособности студентов как основа рационального построения процесса физического воспитания. Двигательная активность студента во время каникул.	Выполнение домашних заданий самостоятельной работы. Аннотирование книг и статей, работа с Интернет-ресурсами. Составление плана и тезисов ответов на контрольные вопросы. Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками.
Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях	Травмы и их виды в процессе занятий физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при различных видах травм. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Общие правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту.	Выполнение домашних заданий самостоятельной работы. Аннотирование книг и статей, работа с Интернет-ресурсами. Составление плана и тезисов ответов на контрольные вопросы. Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками.

Тема 5. Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма	Параметры физического развития и методики их оценки. Антропометрия. Антропометрические индексы как средство оценки уровня физического развития. Функциональные пробы (тесты) как метод оценки состояния функциональных систем организма и тренированности. Одномоментные пробы для оценки состояния нервной системы.	Выполнение домашних заданий самостоятельной работы. Аннотирование книг и статей, работа с Интернет-ресурсами. Составление плана и тезисов ответов на контрольные вопросы. Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками.
Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании	Требования к планированию физического воспитания студентов. Основные документы планирования процесса физического воспитания в вузе. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Выполнение домашних заданий самостоятельной работы. Аннотирование книг и статей, работа с Интернет-ресурсами. Составление плана и тезисов ответов на контрольные вопросы. Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками.
Тема 7. Средства и методы физического воспитания	Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Содержание и форма физических упражнений. Классификация физических упражнений. Нагрузка и отдых как компоненты методов физического воспитания. Практические методы физического воспитания.	Выполнение домашних заданий самостоятельной работы. Аннотирование книг и статей, работа с Интернет-ресурсами. Составление плана и тезисов ответов на контрольные вопросы. Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками.
Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании	Овладение двигательными умениями и навыками как составляющая физического воспитания. Готовность обучаемого к освоению движения. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям.	Выполнение домашних заданий самостоятельной работы. Аннотирование книг и статей, работа с Интернет-ресурсами. Составление плана и тезисов ответов на контрольные вопросы. Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками.
Тема 9. Основы теории и методики воспитания	Физические качества человека. Методики воспитания общих силовых, скоростно-силовых	Выполнение домашних заданий самостоятельной работы. Аннотирование книг и статей,

физических качеств	способностей, общей и специальной силовой выносливости. Скоростные способности и методики воспитания их отдельных форм. Методики воспитания общей специальной выносливости. Координационные способности, методики совершенствования их отдельных видов. Задачи, средства и основные методы воспитания гибкости.	работа с Интернет-ресурсами. Составление плана и тезисов ответов на контрольные вопросы. Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками.
Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов	Методы самостоятельной подготовки к выполнению контрольных тестов по общей физической подготовке.	Выполнение домашних заданий самостоятельной работы. Аннотирование книг и статей, работа с Интернет-ресурсами. Составление плана и тезисов ответов на контрольные вопросы. Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками.

6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю

Примерный перечень тем для подготовки к опросу

Тема 2. Физическое воспитание в системе образования	1. Цель и задачи физического воспитания. 2. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.
	1. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. 2. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.
	1. Значение и задачи физического воспитания студентов. 2. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.
	1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. 2. Физиологическое воздействие базовых технических элементов, их значение в подготовке студентов.
Тема 3. Особенности планирования процесса	1. Особенности воздействия упражнений на физическое развитие, психологические качества и свойства личности. 2. Подбор средств и методов с учётом индивидуальных особенностей.

физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения	1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
	2. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью.
	1. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. 3. Методика планирования и проведения восстанавливающих процедур.
Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях	1. Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
	2. Методики планирования комплексов упражнений на развитие выносливости на занятиях.
	1. Травмы и их виды в процессе занятий физической культурой и спортом.
	2. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при различных видах травм.
Тема 5. Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма	1. Патологические состояния организма, возникающие в процессе занятий физической культурой и спортом.
	2. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при различных видах травм.
	1. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
	2. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при различных видах травм.
Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании	1. Общие правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту.
	2. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при различных видах травм.
	1. Взаимосвязь работоспособности и функционального состояния организма.
	2. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании	1. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов).
	2. Влияние упражнений силовой направленности, физических нагрузок на мужской и женский организм.
	1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса).
	1. Самоконтроль функционального состояния организма. Функциональные пробы и тесты как метод оценки состояния функциональных систем организма и степени приспособляемости к физическим нагрузкам.
Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании	2. Методы самооценки с применением специальных опросников САН (самочувствие, активность, настроение).
	1. Основные документы планирования процесса физического воспитания в вузе.
Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании	2. Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела.
	1. Педагогический контроль в физическом воспитании. Врачебный контроль в процессе физического воспитания студентов.
Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании	2. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.

	1. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. 2. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля.
	1. Самоконтроль функционального состояния организма. Оптимизация физических нагрузок. 2. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок
Тема 7. Средства и методы физического воспитания	1. Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. 2. Содержание и форма физических упражнений.
	1. Методические принципы физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. 2. Нагрузка и отдых как компоненты методов физического воспитания.
	1. Методики организации малых форм физической культуры. 2. Методика организации занятия оздоровительной направленности. 3. Методики развития физических качеств.
	1. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании	1. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям.
	1. Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). 2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок.
	1. Составление комплексов физических упражнений на развитие жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки). 2. Подбор средств и методов освоения комплексов физических упражнений на развитие жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки).
	1. Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, направленными на развитие жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки). 2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок.
Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств	1. Понятие «общая физическая подготовка» (ОФП), ее цели и задачи. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие. 2. Методики воспитания общих силовых, скоростно-силовых способностей, общей и специальной силовой выносливости.
	1. Скоростные способности и методики воспитания их отдельных форм. 2. Способность быстроты и ее проявления. Средства развития быстроты.
	1. Общая выносливость и ее проявления. Методики воспитания общей выносливости. 2. Средства развития выносливости на занятиях.
	1. Координационные способности, методики совершенствования их отдельных видов. 2. Способность к ловкости и ее проявления. Средства развития ловкости.

Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов	1. Текущий и промежуточный контроль физической подготовленности студентов.
	2. Выполнение контрольных тестов по общей физической подготовке.
	1. Текущий и промежуточный контроль физической подготовленности студентов.
	2. Выполнение контрольных тестов по общей физической подготовке.
	1. Текущий и промежуточный контроль физической подготовленности студентов.
	2. Выполнение контрольных тестов по общей физической подготовке.

Примерный перечень тем для подготовки докладов, презентаций

1. Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры
2. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту
4. Физическая культура личности. Влияние занятий физической культурой на организм человека
5. Компоненты физической культуры
6. Основные виды физической культуры
7. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни
8. Психофизиологические особенности интеллектуальной деятельности
9. Возрастные особенности занятий физическими упражнениями
10. Особенности занятий физической культуры у женщин

Примеры практико-ориентированных задач

1. *Определите собственный уровень физической подготовленности и при необходимости составьте индивидуализированную программу его коррекции.*

Физическая подготовленность определяется по результатам выполнения 5-ти контрольных упражнений: бег 30 м (быстрота), бег 500 м (девушки) и 1000 м (юноши) (выносливость), прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества), поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (девушки) и

подтягивание на перекладине (юноши) (силовая выносливость), наклон туловища вперед из положения сед (гибкость). Для определения уровня физической подготовленности результаты выполнения контрольных упражнений сопоставьте с табличными данными.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

п/п	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низкий	Н.ср.	Средний	В.ср.	Высокий
1	Бег 30 м (с)	М	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
		Ж	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
		оценка	1	2	3	4	5
2	Бег 1000 м (мин, с) мужчины	М	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
	Бег 500 м (мин, с) женщины	Ж	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0
		оценка	1	2	3	4	5
3	Прыжок в длину с места (см)	М	200	210	220	230	250
		Ж	150	160	168	180	190
		оценка	1	2	3	4	5
4	Подтягивание на перекладине (раз) мужчины	М	5	7	9	12	15
	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (раз) женщины	Ж	18	20	22	24	26
		оценка	1	2	3	4	5
5	Наклон туловища вперед из положения сед (см)	М	4	6	8	10	12
		Ж	8	10	12	14	16
		оценка	1	2	3	4	5
	Общая оценка физической подготовленности	Сумма оценок	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

2. Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие - к субъективным и почему?

1. Трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта особенностями.

2. Трудности, одинаковые по своему содержанию для всех студентов, занимающихся данным видом спорта.

3. Личное отношение студентов к объективным условиям выполнения действий в данном виде спорта.

4. Количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации студента.

5. Трудности, связанные с особенностями личности студента, его темпераментом и характером.

6. Трудности, различные для разных студентов, занимающихся одним и тем же видом спорта.

3. *Поясните какие задачи решаются при проведении утренней гигиенической гимнастики? Составьте простой план утренней гигиенической гимнастики.*

4.

Соотнесите термины и их значения			
А	Быстрота	1	Способность человека выполнять движения с большой амплитудой
Б	Выносливость	2	Способность человека выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий промежуток времени
В	Гибкость	3	Способность человека длительно противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности
	А2, Б3, В1		

5. *Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной задачи. Среди основных групп игр выделим подвижные и спортивные.*

Подвижные игры состоят из разнообразных видов бега, прыжков, метаний и других движений. Они делятся на три группы:

1. Некомандные, в них нет коллективной цели, каждый играющий действует независимо от других

2. Переходные к командным (с одновременным участием всех играющих и с поочередным), в них появляются элементы согласования действия внутри отдельных групп играющих. Вначале участники действуют самостоятельно, но в дальнейшем образуют группы, в которых действуют согласованно для решения отдельных частных задач

3. Командные игры, в которых соревнование проходит между целыми игровыми коллективами – командами. Поставленная цель достигается согласованными действиями участников.

Спортивные игры – самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных игроков, проводимые по установленным правилам. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Приведите по одному примеру с описанием подвижных и спортивных игр.

Примерные тестовые задания

1. Задачи физического воспитания в вузе:

- А. образовательные**
- Б. воспитательные**
- В. оздоровительные**
- Г. развивающие**
- Д. социализирующие
- Е. профориентационные
- Ж. интеллектуализирующие

2. Какая обязательная форма занятий физической культурой в вузе?

- А. учебные**
- Б. внеучебные
- В. групповые
- Г. самостоятельные

3. Перечислите, что относится к психофизиологическим функциям, которые совершенствуются в процессе занятий физической культурой и спортом, позволяют занимающимся успешно осваивать двигательные действия:

- А. чувство времени
- Б. способность ориентироваться в пространстве
- В. совершенная идеомоторика
- Г. точность сенсомоторных реакций
- Д. все перечисленное**

4. Тренированность – это приспособленность (адаптированность)

организма к определенной деятельности, достигнутая посредством тренировки?

- А. Верно**
- Б. Неверно

5. Организм человека – это единая саморазвивающаяся биологическая система?

- А. Верно**
- Б. Неверно

6. Что не допускает здоровый образ жизни?

- А. употребление спиртного**
- Б. употребление углеводов
- В. избыточную массу тела**
- Г. занятия физической культурой

7. Здоровье – это состояние полного

- А. физического благополучия**
- Б. духовного благополучия**
- В. житейского благополучия
- Г. социального благополучия**
- Д. финансового благополучия

8. От здорового образа жизни зависит:

- А. наличие семьи
- Б. количество друзей
- В. долголетие**
- Г. социальный статус

9. Какие из перечисленных советов при стрессовой ситуации можно использовать?

- А. сосчитать до десяти**
- Б. употребить алкогольный напиток
- В. сделать несколько глубоких вдохов, потянуться**
- Г. задержать дыхание

10. Метод максимальных усилий направлен на увеличение физиологического поперечника мышцы
- А. Верно
 - Б. Неверно**
11. Метод разучивания по частям – это метод частично регламентированного упражнения
- А. Верно
 - Б. Неверно**
12. Малые, крупные и соревновательные формы относят к урочным формам занятий физическими упражнениями
- А. Верно
 - Б. Неверно**
13. На начальной стадии освоения движения в коре головного мозга преобладает процесс концентрации возбуждения
- А. Верно
 - Б. Неверно**
14. Нестандартные двигательные действия применяются в единоборствах, спортивных играх, кроссах
- А. Верно**
 - Б. Неверно
15. Что включают в себя физкультурно-оздоровительные технологии?
- А. постановка цели и задач, их применения**
 - Б. объем и организация тренировочной нагрузки**
 - В. реализация физкультурно-оздоровительной деятельности**
 - Г. организация места занятия
16. Фитбол на занятиях используется как
- А. отягощение**
 - Б. опора**
 - В. предмет**
 - Г. стул

17. Какие из упражнений служат для развития общей выносливости?

- А. **длительный бег**
- Б. упражнения на пресс
- В. приседы и полуприседы с различным весом
- Г. **плавание**

18. Какой из видов спорта не является прикладным?

- А. вольная борьба
- Б. конный спорт
- В. **фехтование**
- Г. лыжный спорт

19. Что из перечисленного не относится к динамике работоспособности?

- А. степень утомления в течение дня
- Б. скорость восстановления в перерывах и после работы
- В. **длительность обеденного перерыва**
- Г. скорость вработывания и успешность трудовых операций в

начале работы

20. Что не входит перечень особенностей характера труда?

- А. **продолжительность рабочей смены**
- Б. двигательные действия
- В. приём, хранение и переработка информации
- Г. тяжесть работы

Примерная тематика рефератов для студентов, объективно не имеющих возможность по состоянию здоровья посещать занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. История возникновения и развития физического воспитания
2. Система физического воспитания в современной России
3. Основы законодательства РФ в сфере физической культуры и спорта

4. Международные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту
5. История олимпийского движения и современный спорт
6. Формирование физической культуры личности
7. Принципы физической подготовки
8. Спорт в жизни студенческой молодежи
9. Обмен веществ и энергии под воздействием направленной физической тренировки
10. Воздействие физических упражнений на организм человека
11. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам
12. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни
13. Здоровый образ жизни и его составляющие
14. Двигательная активность и здоровый образ жизни
15. Основы методики физической подготовки
16. Методы физического воспитания
17. Общедидактические и специфические методы физической подготовки
18. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов
19. Понятия о двигательных качествах и навыках человека
20. Методика формирования двигательных навыков
21. Средства и методы совершенствования силы
22. Средства и методы совершенствования быстроты
23. Средства и методы совершенствования выносливости
24. Средства и методы совершенствования гибкости
25. Средства и методы совершенствования координационных способностей
26. Тесты и критерии оценки физической подготовленности человека
27. Оздоровительные системы физических упражнений (фитнес, аэробика, ритмическая и атлетическая гимнастика, калланетика и др.)
28. Коррекция телосложения средствами физической культуры и спорта
29. Средства и методы лечебной физической культуры (по заболеваниям)
30. Психофизиологические особенности интеллектуальной деятельности

31. Психофизиологические особенности труда студентов
32. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
33. Физические упражнения для регуляции психоэмоционального состояния (рекреационная физическая культура)
34. Применение «малых» форм физической культуры в режиме учебного труда студентов
35. Общая и специальная физическая подготовка
36. Значение мышечной релаксации и методика ее совершенствования
37. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями
38. Возрастные особенности занятий физическими упражнениями
39. Особенности занятий физической культуры у женщин
40. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой
41. Гигиена при занятиях физической культурой и спортом
42. Основы методики тренировки в избранном виде спорта
43. Нетрадиционные средства и методы восстановления и повышения работоспособности спортсменов
44. Организация и методика проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе
45. Профилактика предупреждения травматизма в процессе спортивных тренировок и соревнований по отдельным видам спорта
46. Особенности тренировочного процесса на тренажерах
47. Деятельность Международной федерации университетского спорта (ФИСУ)
48. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций, объединений, ассоциаций и союзов
49. Формирование морально-волевых, психологических качеств на занятиях физической культурой и спортом
50. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни

Критерии балльной оценки различных форм текущего контроля успеваемости содержатся в соответствующих методических рекомендациях кафедры.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине содержится в разделе 2 «Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине».

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний

Примерные вопросы для подготовки к зачету

1. Основные законодательные акты, регламентирующие деятельность физической культуры и спорта, их краткая характеристика
2. Олимпийские игры (цели, задачи, основные отличия от других видов соревнований)
3. Структура и объем первой помощи
4. Правила оказания первой медицинской помощи
5. Первая помощь при травматическом шоке
6. Первая помощь при кровотечениях, способы остановки кровотечений
7. Первая помощь при ранах
8. Классификация ран, порядок действий при ранах
9. Первая помощь при переломах костей, порядок действий
10. Первая помощь при шоковом и обморочном состоянии
11. Основные способы проведения искусственного дыхания

12. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции
13. Цель и задачи физического воспитания
14. Социальные и специфические функции физической культуры
15. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры и спорта
16. Средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств
17. Характеристика средств физической культуры, способствующих формированию профессионально важных качеств
18. Особенности проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности
19. Определение понятия «спорт», его взаимосвязь с физической культурой
20. Определение понятия «двигательная активность»
21. Определение понятия «физическое развитие»
22. Понятие здорового образа жизни, его составляющие
23. Общая физическая и специальная спортивная подготовка (цели и задачи, определение, характеристики)
24. Основы здорового образа жизни (режим дня, вредные привычки и т.д.)
25. Факторы, определяющие здоровье человека
26. Гигиена обучающегося при занятиях физической культурой в вузе (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма)
27. Физические качества человека (дать определение и характеристики)
28. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры
29. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой
30. Развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта
31. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)
32. Методика индивидуального подхода и применения средств

направленного развития отдельных физических качеств

33. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции

34. Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений

35. Физические качества человека: ловкость (определение, особенности, основные характеристики, методика воспитания ловкости)

36. Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы, методика воспитания)

37. Физические качества человека: выносливость (характеристика, методика воспитания выносливости)

38. Физические качества человека: быстрота (характеристика, особенности проявления в физических упражнениях, методика воспитания быстроты)

39. Физические качества человека: гибкость (основные характеристики, условия развития гибкости в условиях тренировки)

40. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями

41. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями

42. Изменения в дыхательной системе под влиянием систематических физических упражнений

43. Изменения в состоянии мышечной системы под влиянием физической нагрузки

44. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры

45. Изменение работоспособности в течение учебного дня у студентов

46. Формирование двигательного навыка

47. Мышечная система человека. Опорно-двигательный аппарат

48. Классификация физических упражнений: динамические и статические, циклические и ациклические.

- 49. Работоспособность и влияние на неё различных факторов
- 50. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность человека
- 51. Диагностика состояния здоровья (средства и методы исследования)
- 52. Закономерности индивидуального физического развития человека (основные этапы, их характеристики)
- 53. Методический принцип постепенности в тренировочной деятельности
- 54. Ключевые понятия физической культуры: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка, физическое совершенство
- 55. Особенности профессиональной деятельности (по профилю обучения) (физические, психофизические, физиологические условия труда)

Примеры типовых тестовых заданий

- 1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:
 - А. Физические упражнения
 - Б. Гигиенические факторы
 - В. Тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры
- 2. В каком документе раскрываются все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований?
 - А. В Положении о соревнованиях
 - Б. В Правилах соревнований
 - В. В Календаре соревнований
- 3. При развитии какого физического качества особо важная роль отводится разминке?
 - А. При развитии гибкости
 - Б. При развитии выносливости
 - В. При развитии ловкости
- 4. Физическое развитие человека – это...
 - А. Процесс изменения форм и функциональных систем

Б. Изменение телосложения человека

В. Развитие физических качеств человека

5. Что такое физическая культура?

А. Составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности

Б. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма

В. Определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность

6. Выносливость определяется как...

А. Способность к преодолению большой дистанции

Б. Способность длительное время выполнять деятельность, не снижая при этом работоспособности

В. Способность длительно выполнять определенную работу

7. Физическая способность и «ловкость» – это...

А. Быстрое выполнение движений в изменяющейся ситуации

Б. Координационные способности человека

В. Выполнение упражнений с большой гибкостью за малый промежуток времени

8. Что понимается под быстротой человека?

А. Способность быстро передвигаться

Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени

В. Способность преодолевать внешнее сопротивление

9. Слово «атлетика» в переводе с греческого означает ...

А. Борьба

Б. Бег

В. Метание

10. Что относится к основным физическим способностям человека?

А. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

Б. Сила, выносливость, скорость, координация движений, прыгучесть

В. Силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений

11. Что в целом понимается под физическим упражнением?

А. Двигательное действие, используемое для формирования техники движений

Б. Двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепления здоровья

В. Двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях

12. Назовите основные физические способности человека:

А. Скорость, быстрота, подвижность, сила

Б. Сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость

В. Выносливость, скорость, сила, координация, гибкость

13. Под «силой» человека понимают...

А. Способность преодолевать и противостоять внешним воздействиям

Б. Максимальный вес, поднимаемый человеком

В. Максимальные мышечные усилия человека

14. Быстрота человека характеризуется...

А. Скоростью перемещения в пространстве

Б. Способностью человека выполнять движения за короткий промежуток времени

В. Быстрым выполнением движения

15. Под гибкостью понимают...

А. Максимальную подвижность в суставах

Б. Выполнение движений с большой амплитудой

В. Максимальные наклоны

16. Телосложение человека характеризуется...

А. Развитой мускулатурой

Б. Соотношением размеров всего тела и его частей

В. Размерами тела человека

17. Физкультминутки и физкультпаузы необходимы для...

А. Снятия усталости и поддержания работоспособности

Б. Повышения эмоциональности занятий

В. Физического развития человека

18. Страховка при занятиях физической культурой обеспечивает...

А. Безопасность занимающихся

Б. Лучшее выполнение упражнений

В. рациональное использование инвентаря

19. Что такое утомление в спорте?

А. Аэробная усталость

Б. Временное снижение работоспособности

В. Анаэробная усталость

20. Какое направление в развитии гибкости получило широкое распространение в последнее время?

А. Шейпинг

Б. Стретчинг

В. Каланетик

21. Какая страна является родоначальником студенческого спорта?

А. Англия

Б. США

В. Австралия

22. Что обеспечивает физическая культура?

А. Высокий уровень здоровья и физическое развитие

Б. Гармонизацию телесно-духовного единства человека

В. Увеличение двигательной деятельности

23. Что формируется в результате выполнения техники двигательных действий?

- А. Сама техника
- Б. Двигательные действия
- В. Двигательные умения и навыки

24. Здоровье – это...

- А. Физическое, психическое и социальное благополучие человека
- Б. Отсутствие каких-либо заболеваний
- В. Способность организма противостоять болезням

25. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...

- А. Сколиоз
- Б. Кифоз
- В. Лордоз

26. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- А. Сохранение и укрепление здоровья людей
- Б. Развитие физических качеств людей
- В. Поддержание высокой работоспособности людей

27. Занятия на свежем воздухе в основном обеспечивают:

- А. Закаливание организма
- Б. Повышение возможностей организма
- В. Улучшение развития организма¹⁰

28. Какое время благоприятно для занятий спортом, учитывая биологические ритмы?

- А. с 7 до 9 часов
- Б. с 16 до 19 часов
- В. с 12 до 15 часов

29. Утренняя гигиеническая гимнастика необходима для:

- А. Быстрейшего пробуждения человека
- Б. Развития физических качеств

В. Оптимизации деятельности организма к предстоящим действиям в течение дня.

30. При каких потребностях имеет большое значение экологическая чистота воды, воздуха, продуктов питания?

- А. Сексуальные потребности
- Б. Материально-энергетические
- В. Социально-психические
- Г. Экономические

31. Пространственный комфорт – это:

- А. Потребность в пище, кислороде, воде
- Б. Потребность в общении, семье
- Г. Необходимость в пространственном помещении
- Д. Достигается за счёт температуры и влажности помещения

32. Что обеспечивает защищённость человека от стресса?

- А. Пространственный комфорт
- Б. Тепловой комфорт
- В. Социально-психические потребности
- Г. Экономические потребности

33. Оптимальное сочетание параметров микроклимата в зонах деятельности и отдыха человека:

- А. Комфорт
- Б. Среда жизнедеятельности
- В. Допустимые условия
- Г. Тепловой комфорт

34. Что такое совместимость факторов, способных оказывать прямое или косвенное воздействие на деятельность человека, его здоровье и потомство?

- А. Деятельность
- Б. Жизнедеятельность
- В. Безопасность
- Г. Среда жизнедеятельности

35. Работоспособность характеризуется:

- А. Количеством выполнения работы
- Б. Количеством выполняемой работы
- В. Количеством и качеством выполняемой работы
- Г. Количеством и качеством выполняемой работы за определённое время

36. Первая фаза работоспособности:

- А. Высокая работоспособность
- Б. Утомление
- В. Вработывание
- Г. Средняя работоспособность

37. Переохлаждение организма может быть вызвано:

- А. Повышением температуры
- Б. Понижением влажности
- В. При уменьшении теплоотдачи
- Г. При понижении температуры и увеличении влажности

38. Первая помощь при вывихах заключается в том, что необходимо:

- А. Попытаться вставить на свое место сустав
- Б. Снять боль
- В. Зафиксировать в неподвижном положении поврежденный сустав

39. В чем заключается первая помощь при ранениях?

- А. Наложение повязки и транспортной шины
- Б. Введение противостолбнячной сыворотки
- В. Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения

40. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?

- А. ЖЕЛ (жизненная емкость легких)
- Б. МПК (максимальное потребление кислорода)
- В. ЧСС (частота сердечных сокращений)

41. Под техникой двигательных действий понимают:

- А. Сформированную координацию движений

- Б. Выполнение движений экономно и быстро
- В. Наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия
- 42.** Эффект физических упражнений определяется прежде всего...
- А. Их формой
- Б. Их содержанием
- В. Темпом и длительностью их выполнения
- 43.** Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?
- А. Способы организации учебно-воспитательного процесса
- Б. Типы уроков
- В. Виды физкультурно-оздоровительной работы
- 44.** Какая величина ЧСС соответствует порогу тренирующей нагрузки?
- А. Не выше 120 уд/мин
- Б. Не ниже 130 уд/мин
- В. 70-80 уд/мин
- 45.** Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?
- А. 880-1100 ккал в сутки
- Б. 1500-1600
- В. 1200-1300
- 46.** Какая страна является родиной Олимпийских игр?
- А. Рим
- Б. Китай
- В. Древняя Греция
- 47.** Идея возрождения Олимпийских игр принадлежит:
- А. П.Ф. Лесгафту
- Б. Пьер де Кубертену
- В. Лорду Килланину
- 48.** В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?
- А. 1900 г. в Париже

Б. 1912 г. в Стокгольме

В. 1936 г. в Берлине

49. В каком году и где был создан Международный олимпийский комитет?

А. В 1894 году в Париже

Б. В 1896 году в Лондоне

В. В 1905 году в Греции

50. Что такое «Олимпийская хартия»?

А. Название оды спорту, написанной Пьером де Кубертенем

Б. Документ, в котором изложены основополагающие задачи и принципы деятельности МОК

В. Правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр

51. Продуктом деятельности в спорте является:

А. Оздоровительный эффект

Б. Спортивное достижение

В. Образовательный эффект

52. Характер взаимодействия спортсменов существует в двух формах:

А. Борьба и сотрудничество

Б. Уничтожение и взаимодействие

В. Противоборство и взаимодействие

53. Оптимальное предсоревновательное эмоциональное напряжение называется:

А. Боевой готовностью

Б. Стартовым безразличием

В. Стартовой лихорадкой

54. В структуру тактического действия входит:

А. Восприятие спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, психомоторная реализация тактической задачи

Б. Ощущение спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, психомоторная реализация тактической задачи

В. Восприятие спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, составление плана по решению тактической задачи

55. Что такое физическое упражнение?

А. Составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности

Б. Двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека

В. Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся

56. Что такое физическое воспитание?

А. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, на укрепления здоровья, повышения работоспособности, творческого долголетия и продления жизни человека

Б. Определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность

В. Количество движений, выполняемых в течение какого-то времени

57. Что такое техника физических упражнений?

А. Это способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью

Б. Это состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие

В. Это отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, которые во многом зависят и от индивидуальных особенностей человека

58. Что такое здоровье?

А. это когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы

Б. Это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов

В. Это преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций в отличие от упаднического настроения, вызывающего отрицательные эмоции и даже депрессию

59. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют ...

А. Физическое образование субъекта;

Б. Физическую культуру личности;

В. Физическое развитие индивида;

Г. Физическое совершенство человека.

60. Назовите основные показатели развития физической культуры личности

А.) Культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания)

Б. Гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности

В. Уровень физических качеств; знания в области физической культуры, мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима

Г. Росто-весовые показатели

61. Назовите задачи развития эстетической сферы личности человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности

А. Воспитание способности глубоко чувствовать и оценивать красоту в сфере физической культуры и спорта и в других областях ее проявления

Б. Воспитание способности чутко воспринимать и оценивать красоту в сфере физической культуры, формирование эстетики поведения и отношений

В. Выработка активной позиции в утверждении прекрасного

Г. Непримируемость к безобразному в любых его проявлениях

62. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние на:

А. Рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног

Б. Дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме

В. Внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма

Г. Внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма

63. К основным типам телосложения относятся:

А. Недостаточный, достаточный, большой

Б. Легкий, средний, тяжелый

В. Астенический, нормастенический, гиперстенический

Г. Астенический, суперстенический, мегастенический

64. Каковы общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

А. Необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям проверить наличие необходимого спортивного инвентаря

Б. Подготовить место для занятий и разработать план-конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием соотнести содержание занятия с наличием необходимого спортивного инвентаря и спортивной одежды

В. Расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению физических упражнений планировать занятия в определенное время в режиме дня

Г. Распланировать последовательность выполнения упражнений и подобрать соответствующую спортивную одежду подготовить место для занятий подвижными или спортивными играми, индивидуальными или коллективными видами физических упражнений

65. Минимальный объем двигательной активности студента в течение дня составляет:

- А. 50 тыс. шагов
- Б. 15 тыс. шагов
- В. 25 тыс. шагов
- Г. 30 тыс. шагов

66. Улучшению работоспособности способствуют занятия ... упражнениями умеренной мощности.

- А. ациклическими
- Б. смешанными
- В. циклическими

67. Укажите последствия гиподинамии:

- А. слабеют мышцы сердца
- Б. улучшение физической подготовленности
- В. ожирение
- Г. нарушение обмена веществ
- Д. дистрофия мышечной ткани

68. Профилактика гиподинамии:

- А. ходьба
- Б. нахождение в сидячей позе более 6 часов в день
- В. кардиотренировки
- Г. закаливание
- Д. рациональное питание

69. _____ составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней (**Спорт**)

70. _____ физической культуры – значимые явления, предметы, процессы и результаты деятельности в сфере физической культуры, стимулирующие поведение и физкультурно-спортивную активность (**Ценности**)

71. Двигательная _____ – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие (**активность**)

72. Физическая _____ – процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности (**подготовленность**)

73. Физическое _____ – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности (**воспитание**)

74. Физическое _____ – процесс физического образования, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей (**совершенство**)

75. _____ – это индивидуальное развитие организма, в ходе которого происходит преобразование его морфофизиологических, физиолого-биохимических, цитогенетических и этологических (у животных) признаков (**Онтогенез**)

76. _____ совокупность реакций, обеспечивающих восстановление или поддержание относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.) (**Гомеостаз**)

77. Продуктом занятий физической культурой является:

А. Оздоровительный эффект

Б. Спортивное достижение

В. Образовательный эффект

78. Физкультурно-оздоровительная _____ – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности, достижение и поддержание физического благополучия, предупреждение заболеваний и общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды (**технология**)

79. _____ – это уникальная система упражнений, направленная на согласованную работу мышц, правильное естественное движение и владение своим телом (**Пилатес**)

80. _____ одна из форм массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой (**Аэробика**)

81. Физическая культура – это органическая часть _____ общества и личности; рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике (**культуры**)

82. Что называется своеобразием психического склада личности, ее неповторимость? – _____ (**индивидуальность**)

83. Сколько основных принципов (правил) в рациональном питании? _____ (Введите ответ цифрами) (**3**)

84. Основная цель самостоятельных занятий - в сохранении хорошего здоровья и поддержании высокого уровня _____ и умственной работоспособности (**физической**)

85. Какое физическое качество является важнейшим для поддержания высокой работоспособности? – _____ (**Выносливость**)

Примеры типовых ситуационных задач

Задача. *Определите собственный уровень физической подготовленности и при необходимости составьте индивидуализированную программу его коррекции.*

Физическая подготовленность определяется по результатам выполнения 5-ти контрольных упражнений: бег 30 м (быстрота), бег 500 м (девушки) и 1000 м (юноши) (выносливость), прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества), поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (девушки) и подтягивание на перекладине (юноши) (силовая выносливость), наклон туловища вперед из положения сед (гибкость). Для определения уровня физической подготовленности результаты выполнения контрольных упражнений сопоставьте с табличными данными.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

п/п	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низкий	Н.ср.	Средний	В.ср.	Высокий
1	Бег 30 м (с)	М	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
		Ж	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
		оценка	1	2	3	4	5
2	Бег 1000 м (мин, с) мужчины	М	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
	Бег 500 м (мин, с) женщины	Ж	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0
		оценка	1	2	3	4	5
3	Прыжок в длину с места (см)	М	200	210	220	230	250
		Ж	150	160	168	180	190
		оценка	1	2	3	4	5
4	Подтягивание на перекладине (раз) мужчины	М	5	7	9	12	15
	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (раз) женщины	Ж	18	20	22	24	26
		оценка	1	2	3	4	5
5	Наклон туловища вперед из положения сед (см)	М	4	6	8	10	12
		Ж	8	10	12	14	16
		оценка	1	2	3	4	5
	Общая оценка физической подготовленности	Сумма оценок	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

Задача. *Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие - к субъективным и почему?*

1. Трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта особенностями.

2. Трудности, одинаковые по своему содержанию для всех студентов, занимающихся данным видом спорта.

3. Личное отношение студентов к объективным условиям выполнения действий в данном виде спорта.

4. Количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации студента.

5. Трудности, связанные с особенностями личности студента, его темпераментом и характером.

6. Трудности, различные для разных студентов, занимающихся одним и тем же видом спорта.

Задача. Известны четыре типа направленности личности по отношению к спортивной деятельности:

1) Тип спортивной направленности;

2) Тип физкультурно-оздоровительной направленности;

3) Тип полуспортивной направленности;

4) Тип раздвоенной или противоречивой направленности.

Какому типу направленности личности соответствуют предлагаемые характеристики?

1. Представители этой категории отличаются отсутствием у них стремлений к спортивному росту и совершенствованию. Это прежде всего отражается на их целях, которые ограничиваются лишь намерением в ходе дальнейших тренировок укрепить свое здоровье и физическое развитие или даже хотя бы поддерживать их на ранее достигнутом уровне.

2. Сущность этого варианта заключается в том, что представители этой категории ставят перед собой спортивные по характеру цели, а мотивы их не

спортивные, т.е. оздоровительные или направленные на физическое развитие. В этом варианте направленности отчетливо проявляется тенденция к завышению притязаний.

3. К данной группе относятся все спортсмены, которые, независимо от возраста и уровня спортивного мастерства, в своих планах на будущее обязательно предполагают достижение каких-то спортивных результатов или повышение уже имеющихся. Для них характерно наличие стремления к спортивному росту и совершенствованию.

4. В этой группе главной психологической особенностью спортсменов следует считать относительную умеренность спортивных притязаний... и в то же время наличие у них в качестве руководящих побуждений мотивов соперничества. Умеренность большинства спортсменов этой категории выражается в том, что они ставят перед собой такие доступные цели, как намерение попробовать свои силы в спорте, попытаться стать настоящим спортсменом и при возможности получить какой-нибудь спортивный разряд.

Задача. Многие студенты желают попасть в сборные команды по различным видам спорта. Но выступая на соревнованиях, студенты не показывают высоких спортивных результатов и не попадают в сборные команды вуза, чтоб выступать в дальнейшем в престижных соревнованиях. А почему? Так как при диагностики физической подготовленности многие студенты не выполняют контрольные нормативы. Имеют слабо развитые физические качества. Поэтому необходимо на учебных и тренировочных занятиях должное внимание уделять воспитанию физических качеств, чтобы уровень физической подготовленности студентов значительно повысился.

Обоснуйте ситуацию, выявив причинно-следственные связи.

Задача. *Поясните какие задачи решаются при проведении утренней гигиенической гимнастики? Составьте простой план утренней гигиенической гимнастики.*

Задача. Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной задачи.

Среди основных групп игр выделим подвижные и спортивные.

Подвижные игры состоят из разнообразных видов бега, прыжков, метаний и других движений. Они делятся на три группы:

1. Некомандные, в них нет коллективной цели, каждый играющий действует независимо от других

2. Переходные к командным (с одновременным участием всех играющих и с поочередным), в них появляются элементы согласования действия внутри отдельных групп играющих. Вначале участники действуют самостоятельно, но в дальнейшем образуют группы, в которых действуют согласованно для решения отдельных частных задач

3. Командные игры, в которых соревнование проходит между целыми игровыми коллективами – командами. Поставленная цель достигается согласованными действиями участников.

Спортивные игры – самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных игроков, проводимые по установленным правилам. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Приведите по одному примеру с описанием подвижных и спортивных игр.

Задача.

Соотнесите термины и их значения			
А	Быстрота	1	Способность человека выполнять движения с большой амплитудой
Б	Выносливость	2	Способность человека выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий промежуток времени
В	Гибкость	3	Способность человека длительно противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности
	А2, Б3, В1		

Задача.

Соотнесите термины и их значения			
А	Двигательная активность	1	Характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и различными способами решения двигательной задачи
Б	Двигательное умение	2	Естественные проявления жизненной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека
В	Жизненно необходимые умения и навыки	3	Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психологическое развитие
	А3, Б1, В2		

Задача.

Соотнесите термины и их значения			
А	Здоровье	1	состояние полного физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций
Б	Здоровый образ жизни	2	Составляющие физической культуры, обеспечивающие полноценное развитие функциональных систем организма
В	Компоненты физической культуры	3	Типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные и резервные возможности организма
	А1, Б3, В2		

Задача.

Соотнесите термины и их значения			
А	Ловкость	1	Процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека
Б	Общая физическая подготовка	2	Способность быстро осваивать новые движения, а также быстро перестраивать двигательную деятельность в изменяющихся условиях
В	Физическая культура	3	Часть культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепления здоровья, развитие физических способностей человека, совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека
	А2, Б1, В3		

Задача.

Соотнесите термины и их значения			
---	--	--	--

А	Переутомление	1	Накопление утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болей, расстройстве сна и др.
Б	Производственная физическая культура	2	Система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение здоровья специалистов
В	Работоспособность	3	Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени
	А1, Б2, В3		

Задача.

Соотнесите термины и их значения			
А	Самоконтроль	1	Комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, мышления, внимания и т.д.)
Б	Сила	2	Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями
В	Усталость	3	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
	А2, Б3, В1		

Задача.

Соотнесите термины и их значения			
А	Спорт	1	Составная часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека
Б	Утомление	2	Педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания
В	Физическое воспитание	3	Временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающейся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями
	А1, Б3, В2		

Тестовые нормативы по общей и специальной физической подготовке

	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215	190	180	170	160	150
2	Отжимания от пола (кол. раз за 30 с)	25	20	15	10	7	15	10	7	4	3
3	Приседание на одной ноге (кол. раз на каждой)	16	14	12	10	8	12	10	8	6	4
4	Сед в группировку из положения лёжа на спине (к-во раз за 30 с)	30	27	25	23	21	23	21	19	17	15
5	Спец. физ. подготовка: Челночный бег в 4-х метровой зоне (5 серий по 10раз) с интервалом отдыха 10 с/результат- сек.	70	72	75	78	80	60	63	66	69	72
6	Спец. физ. подготовка: Прыжки через гимнастич. скамейку боком (5 серий по 10 сек.) с интервалом отдыха 10 с./кол-во раз.	100	95	90	85	80	80	75	70	65	60

Тестовые нормативы по технической подготовке

	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Подтягивания на перекладине широким хватом	10	8	6	4	2					
2	Отжимания от пола	30	25	20	15	10	20	17	15	13	11
3	Выполнить отжимания на брусьях	20	18	16	14	10					
4	Упражнение на пресс: поднятие туловища, и.п.-лежа, к коленям (60 сек.)	60	50	40	30	20	50	40	30	20	10

Тестовые нормативы определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Тест на выносливость - бег 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
Тест на выносливость - бег 3000 м (мин., сек.)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.0

Тестовые нормативы для сдачи зачёта по физической культуре

Курс	Девушки			Юноши		
Подтягивание на перекладине (Девушки на низкой)						
1				16	14	12
2				18	16	14
3				18	16	13
Кросс на 1000 м						
1	4.50	4.80	5.00	3.10	3.20	3.30
2	4.40	4.70	4.90	3.05	3.15	3.25
3	4.40	4.70	4.90	3.05	3.15	3.25
Кросс на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)						
1	8.40	9.20.	10.00	12.00	12.50	13.50
2	8.30	9.10	9.50	11.50	12.40	13. 40
3	8.30	9.10	9.50	11.50	12.40	13.40

Примеры оценочных средств для проверки индикаторов достижения компетенций, формируемых дисциплиной

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции	Типовые контрольные задания
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. Уметь: оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	Вопросы: 1. Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры. 2. Физическая культура личности. Влияние занятий физической культурой на организм человека. Практико-ориентированные задания Задача 1. Поясните какие задачи решаются при проведении утренней гигиенической гимнастики? Составьте простой план утренней гигиенической гимнастики. Тест 1. Что в целом понимается под физическим упражнением? А. Двигательное действие, используемое для формирования техники движений Б. Двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепления здоровья В. Двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях Тест 2. Физкультминутки и физкультпаузы необходимы для... А. Снятия усталости и поддержания работоспособности Б. Повышения эмоциональности занятий В. Физического развития человека

	<p>2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать: средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>Уметь: определять объемы нагрузок, адекватные индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.</p>	<p>Вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные виды физической культуры. 2. Средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств. <p>Практико-ориентированные задания</p> <p>Задача 1.</p> <p>Поясните содержание методических принципов физического воспитания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Принцип сознательности и активности. 2. Принцип наглядности. 3. Принцип доступности. 4. Принцип систематичности. 5. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). <p>Тест 1. Что обеспечивает физическая культура?</p> <p>А. Высокий уровень здоровья и физическое развитие</p> <p>Б. Гармонизацию телесно-духовного единства человека</p> <p>В. Увеличение двигательной деятельности</p> <p>Тест 2. Какое время благоприятно для занятий спортом, учитывая биологические ритмы?</p> <p>А. с 7 до 9 часов</p> <p>Б. с 16 до 19 часов</p> <p>В. с 12 до 15 часов</p> <p>Тест 3. Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?</p> <p>А. 880-1100 ккал в сутки</p> <p>Б. 1500-1600</p> <p>В. 1200-1300</p>
--	--	---	---

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

Нормативные правовые акты

1. Конституция Российской Федерации (принята на всенародном голосовании 12 декабря 1993 г.) (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 г.) [Электронный ресурс]. -Доступ из системы ГАРАНТ // ЭПС «Система ГАРАНТ»: Мобильный ГАРАНТ онлайн. Интернет-версия / НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС-УНИВЕРСИТЕТ». -URL: <http://internet.garant.ru>.

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс]. -Доступ из системы ГАРАНТ // ЭПС «Система ГАРАНТ»: Мобильный ГАРАНТ онлайн. Интернет-версия / НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС-УНИВЕРСИТЕТ». -URL: <http://internet.garant.ru>.

3. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. -Доступ из системы ГАРАНТ // ЭПС «Система ГАРАНТ»: Мобильный ГАРАНТ онлайн. Интернет-версия / НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС-УНИВЕРСИТЕТ». -URL: <http://internet.garant.ru>.

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» [Электронный ресурс]. -Доступ из системы ГАРАНТ // ЭПС «Система ГАРАНТ»: Мобильный ГАРАНТ онлайн. Интернет-версия / НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС-УНИВЕРСИТЕТ». -URL: <http://internet.garant.ru>

Основная литература

5. Барчуков, И.С., Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. -Москва: КноРус, 2022. -297 с. -ISBN 978-

5-406-09973-5. -URL: <https://book.ru/book/943968> -Режим доступа: Электронно-библиотечная система Book.ru. –Текст: электронный.

6. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. -Москва: КноРус, 2024. -214 с. -ISBN 978-5-406-12454-3. -URL: <https://book.ru/book/951559> —Режим доступа: Электронно-библиотечная система Book.ru. –Текст: электронный.

7. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. -Москва: Издательство Юрайт, 2025. -450 с. -(Высшее образование). -ISBN 978-5-534-14056-9. -URL: <https://urait.ru/bcode/560410> –Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. –Текст: электронный.

Дополнительная литература

8. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебник для вузов / С.Ф. Бурухин. -3-е изд., испр. и доп. -Москва: Издательство Юрайт, 2025. -176 с. -(Высшее образование). -ISBN 978-5-534-16390-2. -URL: <https://urait.ru/bcode/562457> –Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. –Текст: электронный.

9. Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебник / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. -2-е изд. -Москва: Издательство Юрайт, 2025. -160 с. -(Высшее образование). -ISBN 978-5-534-10524-7. -URL: <https://urait.ru/bcode/564215> –Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. –Текст: электронный.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
2. Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znanium.com>

3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>

4. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://www.biblio-online.ru>

5. Электронная библиотека издательского дома «Гребенников» <https://grebennikon.ru>

6. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <https://e.lanbook.com>

7. Информационно-правовой портал «Гарант». <http://www.garant.ru/>

8. Справочно-поисковая система Википедия <http://ru.wikipedia.org>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе прохождения курса физической культуры и спорта каждому обучающемуся необходимо:

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и нормы, совершенствовать спортивное мастерство;
- сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Методика освоения дисциплины предусматривает подготовку обучающихся к лекциям и практическим занятиям, выполнение студентами самостоятельной внеаудиторной работы.

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Для лучшего восприятия студентами положений различных тем дисциплины «**Физическая культура и спорт**» на первой лекции им предлагается ознакомиться со структурой курса, список основной и

дополнительной литературы. Разъясняется необходимость использования других источников информации (СМИ, интернета), а также дополнительная литература по курсу, имеющаяся в библиотеке филиала.

Студентам для подготовки к лекциям и семинарским занятиям библиотекой Владикавказского филиала Финансового университета предлагается рекомендованная рабочей программой основная и дополнительная литература по дисциплине. По отдельным разделам дисциплины студентам следует привлекать интернет-ресурсы.

Основными формами обучения студентов являются лекции, практические занятия, самостоятельная работа и консультации.

Лекции. В курсе лекций по дисциплине излагается предусмотренный рабочей программой учебный материал с учетом действующих законодательных и нормативных актов. Для лучшего усвоения изучаемой дисциплины студентам рекомендуется конспектировать лекции. Лекционный материал делится на части - рассматриваемые вопросы.

В ходе лекционных занятий студенту необходимо вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Преподаватель может рекомендовать студентам следующие основные формы записи: план (простой и развернутый), выписки, тезисы. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах. *План* – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно

составленный план вполне заменяет конспект. *Конспект* – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов:

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

При пропуске лекции по той или иной теме студенту необходимо восполнить пробел в знаниях самостоятельно с привлечением рекомендованной литературы. При этом целесообразно воспользоваться консультациями лектора и преподавателей кафедры, ведущих практический курс. Часы консультаций предусмотрены учебным планом подготовки магистров. Время и место проведения консультаций заранее согласовывается с учебным отделом и студентами (в первую неделю занятий).

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Важную роль в закреплении теоретических знаний играют практические занятия. Они проводятся по большинству изучаемых тем.

Цель практических занятий состоит в том, чтобы дополнить и углубить изученную часть теоретического курса по дисциплине. Студентам необходимо при подготовке к практическим занятиям изучить материалы лекций, а также самостоятельно ознакомиться с рекомендованной литературой.

Рекомендуется предварительно готовиться к практическим занятиям,

изучая теоретический материал по соответствующей теме: изучить материалы лекций, просмотреть дополнительную литературу, рекомендованную преподавателем по изучаемым темам. В ходе практических занятий студентам следует привлекать свои знания теоретического курса дисциплины.

На практических занятиях студенты могут пользоваться рекомендованными учебниками и учебными пособиями, персональными компьютерами, планшетами для более рационального использования аудиторного времени.

Формы практических занятий:

Учебно-тренировочное занятие (УТЗ) по физической культуре - это основная форма организации процесса подготовки, сочетающая обучение двигательным действиям и тренировку (развитие качеств). Структурно делится на три части: подготовительную (разминка), основную (освоение техники/нагрузка) и заключительную (восстановление), направлено на повышение уровня физической подготовленности.

Структура и основные характеристики формы УТЗ:

Подготовительная часть (10–20% времени): Разминка, подготовка организма к нагрузке.

Основная часть (70–80% времени): Решение задач тренировки: обучение технике, развитие силы, выносливости, скорости, гибкости.

Заключительная часть (5–10% времени): Снижение интенсивности, приведение организма в спокойное состояние, подведение итогов.

Содержание: Включает общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП) в избранном виде спорта.

Характер деятельности: Регламентированный (преподаватель/тренер задает четкие параметры нагрузки: повторения, время, отдых).

Типы УТЗ:

Обучающие: акцент на технике выполнения упражнений.

Тренировочные: акцент на развитии физических качеств

(интенсивность).

Комплексные: сочетание обучения и развития различных качеств.

Методы: Используются равномерный, интервальный, круговой методы, а также методы строго регламентированного упражнения.

При возникновении вопросов студент может задать соответствующие вопросы преподавателю непосредственно в начале или ходе практического занятия (для этого должно быть отведено время) или на консультации.

Самостоятельная подготовка студента к занятиям по физкультуре включает регулярную утреннюю гимнастику, физкультпаузы, тренировки (2-3 раза в неделю) и теоретическое изучение методики. Она направлена на укрепление здоровья, повышение работоспособности, развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости) и подготовку к зачетным нормативам.

Основные формы самостоятельной подготовки:

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ): Ежедневное выполнение комплекса упражнений для мышц, гибкости и дыхания сразу после сна. Включает медленный бег, ходьбу, упражнения с легким отягощением (скакалка, эспандер).

Физические упражнения в течение учебного дня: 10-15 минутные физкультпаузы через каждые 1,5-2 часа умственной работы. Помогают предупредить утомление и поддерживают высокую работоспособность.

Самостоятельные тренировочные занятия: Проводятся 2-3 раза в неделю. Включают ходьбу, бег, плавание, лыжную подготовку, занятия на тренажерах, спортивные игры.

Структура тренировочного занятия:

Подготовительная часть (разминка): 10-15 минут для подготовки организма к нагрузке (общеразвивающие упражнения, суставная разминка).

Основная часть: Развитие физических качеств: выносливости (бег, лыжи), силы (упражнения с отягощениями), гибкости.

Заключительная часть: Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Рекомендации к подготовке:

Регулярно проводить самомассаж и использовать закаливание.

При составлении плана учитывать собственные физические возможности и цели.

Проводить занятия в хорошо проветриваемом помещении или на открытом воздухе.

Осваивать методики выполнения зачетных нормативов по физической культуре.

При пропуске практических занятий по конкретной теме для восполнения пробела студент в установленное преподавателем время (обычно в ходе консультации) должен отчитаться по пропущенной теме в соответствии с выданным индивидуальным заданием.

Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является формирование у студентов способности к саморазвитию, творческому применению полученных знаний, формирование умения использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу.

Студентам при организации самостоятельной работы следует руководствоваться Приказом Финансового университета № 1040/о от 11.05.2021г. «Об утверждении методических рекомендаций по планированию и организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов по образовательным программам бакалавриата и магистратуры в Финансовом университете».

Самостоятельная работа содержит в себе различные виды и формы работ. Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По теме учебной дисциплины студентам

предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

В ходе изучения дисциплины предусмотрены следующие формы самостоятельной работы:

- подготовка к опросу;
- выполнение заданий самостоятельной работы,
- решение практико-ориентированных задач;
- выполнение **реферата** – для студентов, по медицинским показаниям освобожденных от практических занятий;
- подготовка к **зачету**.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны выполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также должны соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным РПД;
- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, разбирать на занятиях и консультациях неясные вопросы;
- прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные фрагменты для их обсуждения на консультации.

Тематика заданий для самостоятельной работы может варьироваться в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

Студенты, по медицинским показаниям освобожденные от практических занятий, а также студенты основной медицинской группы, пропустившие более 40% занятий по уважительной причине, получают зачет по результатам тестирования по теоретическому разделу дисциплины.

Студентам при выполнении упражнений необходимо руководствоваться рекомендациями, полученными от преподавателя.

Если студент затрудняется в самостоятельном выполнении какого-либо упражнения, то ему рекомендуется обратиться за консультацией к преподавателю и совершенствовать методику выполнения упражнения во время учебно-тренировочных занятий.

При выявлении в ходе учебно-тренировочного занятия недостатков преподаватель обсуждает со студентом допущенные ошибки, корректирует технику выполнения и устанавливает срок для устранения недостатков, подготовки и сдачи контрольных нормативов (в течение двух недель).

Методические рекомендации по освоению дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при

необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

Методические рекомендации для обучающихся по выполнению реферата

Реферат является важной частью самостоятельной работы студентов,

объективно не имеющим возможность по состоянию здоровья посещать занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» и предполагает углубленное самостоятельное изучение конкретной научной темы и написание письменной работы по исследуемой проблематике.

Реферат (от лат. *referre* - докладывать, сообщать) представляет собой краткое изложение проблемы практического или теоретического характера с формулировкой определенных выводов по рассматриваемой теме. Избранная студентом проблема изучается и анализируется на основе одного или нескольких источников. В отличие от курсовой работы, представляющей собой комплексное исследование проблемы, реферат направлен на анализ одной или нескольких научных работ.

Целями написания реферата являются: развитие у студентов навыков поиска актуальных научных проблем современности; развитие навыков краткого изложения материала с выделением самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы; развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме, научным, грамотным языком.

Задачами написания реферата являются: научить студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых студент пишет свой реферат; грамотно излагать свою позицию по анализируемой в реферате проблеме; подготовить студента к дальнейшему участию в научно–практических конференциях, семинарах и конкурсах; помочь студенту определиться с интересующей его темой, дальнейшее раскрытие которой возможно осуществить при написании курсовой работы или диплома; уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с мнением того или иного автора по данной проблеме.

Отличительными особенностями выполнения реферата являются: высокая степень самостоятельности, умение логически обрабатывать материал, сравнивать, сопоставлять и обобщать материал, классифицировать материал по тем или иным признакам, высказывать свое отношение к

описываемым явлениям и событиям, давать собственную оценку какой-либо работы и др. |

Реферат может выполняться как индивидуально, так и в составе группы.

Реферат выполняется под методическим руководством преподавателя, ведущего семинарские (практические) занятия.

Реферат состоит из нескольких частей:

- титульный лист;
- основная часть;
- список использованных источников;
- приложения (при наличии).

Титульный лист является первой страницей реферата и заполняется по определенным правилам.

Основная часть реферата студента должна включать:

- описание актуальности темы, цели и задач работы;
- круг рассматриваемых проблем, варианты и методы их решения;
- результаты анализа используемого материала, их интерпретация и общие выводы, логичность их изложения предполагает их соответствие цели и задачам работы, акцентирование внимания на собственных авторских разработках, а также практической значимости осуществленного исследования.

В список использованных источников включаются названия законодательных актов, нормативных документов, книг, статей, учебных пособий и т. п., которые, так или иначе, использовались студентом при выполнении работы.

При выполнении реферата используются современные информационные средства поиска, обработки и анализа материала, базы данных.

Объем реферата не более 15 страниц.

Требования к оформлению реферата: выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее - 2; правое - 3; левое - 1,5. Отступ первой строки абзаца - 1,25.

Сноски - постраничные. Нумерация страниц – внизу в центре.

Иллюстративный материал (схемы, диаграммы, рисунки, таблицы и др.) встраивается в текст работы или выносится в Приложения. В Приложения выносятся вспомогательные материалы, которые не содержат основную информацию, либо материалы, которые сложно разместить по тексту работы (большие схемы, таблицы, графические материалы, расчетные справочные данные, образцы первичных документов и т.п.). Непременным условием включения данных материалов в приложение является ссылка на них в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на литературные источники, лучше всего постраничные.

Выполненный реферат, содержащий все требуемые элементы оформления, вставленный в папку (или файл) и скрепленный по левому краю, сдается на кафедру или непосредственно руководителю работы – преподавателю; ведущему семинарские (практические) занятия по дисциплине. Он осуществляет проверку реферата, а также оказывает помощь при подготовке к его защите.

Реферат защищается в назначенные сроки. Защита проводится до начала сессии (в крайнем случае, до начала экзамена по соответствующему предмету).

При защите реферата студент кратко излагает основные положения работы, последовательность ее выполнения, свои предложения. Студент должен свободно ориентироваться в изложенном материале работы; ответить на все замечания преподавателя; уметь отвечать на вопросы преподавателя по выполненной работе.

Оценка реферата осуществляется в процессе текущего контроля успеваемости студентов.

Критерии оценки реферата: Оценка «отлично» (например, 5-6 баллов) выставляется студенту, если работа носит исследовательский (научный, практический или методологический) характер; в работе четко обозначен круг

рассматриваемых проблем, варианты и методы их решения; в работе дана собственная оценка описываемым явлениям и событиям, представлены результаты анализа используемого материала, их интерпретация и общие выводы; работа отличается грамотным оформлением в точном соответствии с установленными правилами, с соблюдением логической последовательности изложения материала; студент в работе выдвигает новые идеи, демонстрирует оригинальный творческий подход к ее выполнению и умение обрабатывать материал; на дополнительные вопросы при защите реферата даны развернутые полные ответы.

Оценка «хорошо» (например, 3-4 балла) выставляется студенту, если работа носит исследовательский характер, но в ней не достаточно четко обозначены варианты и методы решения рассматриваемых проблем; в работе представлены результаты анализа используемого материала, их интерпретация и общие выводы, дана оценка описываемым явлениям и событиям; работа оформлена правильно с учетом 1-2 мелких погрешностей или 2-3 недочетов, исправленных самостоятельно или по требованию преподавателя; в работе соблюдена логическая последовательность изложения материала; студент в работе демонстрирует творческие способности и хорошую способность обрабатывать материал. На дополнительные вопросы при защите реферата даны не совсем полные ответы.

Оценка «удовлетворительно» (например, 1-2 балла) выставляется студенту, если работа содержит отдельные элементы исследовательского творческого подхода, но в ней соблюдена логическая последовательность изложения материала; студент в работе демонстрирует удовлетворительную способность обрабатывать и анализировать материал, в работе сделаны не достаточно конкретные выводы; работа выполнена и оформлена правильно, но в ней имеются 1-2 погрешности или одна грубая ошибка; допущены ошибки при ответе на дополнительные вопросы при защите реферата.

Оценки «неудовлетворительно» (0 баллов) заслуживает студент, если в работе отсутствуют элементы исследования; студент в работе не проявил

способность анализировать и обобщать материал; в работе отсутствует логическая последовательность изложения материала, допущены грубые ошибки или работа не выполнена полностью.

При оценивании реферата на «неудовлетворительно» работа должна быть переделана (исправлена) в соответствии с полученными замечаниями, сдана на проверку заново и защищена не позднее срока окончания ее приёма и защиты.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем

11.1 Комплект лицензионного программного обеспечения

- 1) Антивирусная защита Kaspersky Security для виртуальных и облачных сред;
- 2) Windows, Microsoft Office или Astra Linux, Libre Office.

11.2 Современные профессиональные базы данных, и информационные справочные системы

1. Информационно-правовая система «Гарант»: <https://www.garant.ru>
2. Электронная энциклопедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Wiki>
3. Система комплексного раскрытия информации «СКРИН» - <http://www.skrin.ru/>
4. Современная реляционная СУБД, например, PostgreSQL.
5. Приложение, позволяющее строить ER-диаграммы, например, draw.io.

11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации

Не используются

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Спортивный зал

Спортивное оборудование:

сетка волейбольная – 1 шт.,

щит баскетбольный – 5 шт.

гимнастическая скамья – 10 шт.

стол для армспорта – 1 шт.

мяч баскетбольный – 10 шт.

обруч простой – 20 шт.

легкоатлетические снаряды – 8 шт.

теннисный стол – 2 шт.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения

Аудитория № 59

Специализированная мебель:

Стол (учительский) – 1 шт.

Стол (студенческий) двухместный – 13 шт.

Стулья – 27 шт.

Доска меловая – 1 шт.

Кафедра – 1 шт.

Шкаф для документов – 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе – 1 шт.,

Мультимедиа-проектор – 1 шт.,

Экран настенный – 1 шт.,

Комплект (2 шт.) аудио колонок для воспроизведения аудио файла – 1 шт.

Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду Финансового университета