Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шамрай-Курбатова Лидия Викторовна
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.11.2026 08:53:48
Уникальный программный ключ:
b1e4399771b07e18f31755456972d73b2ccfc531

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Волгоградский институт бизнеса»

Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура и спорт

(Наименование дисциплины)

43.03.01 Сервис, направленность (профиль) «Сервис индустрии гостеприимства»

(Направление подготовки / Профиль)

Бакалавр

(Квалификация)

Кафедра разработчик **Естественных наук и профессиональных коммуникаций**

Год набора **2025**

Вид учебной деятельности	Трудоемкость (объем) дисциплины					
	Очная форма	Очно-заочная форма		Заочная форма		
	д	в	св/ву	з/у	сз	вв/ву
Зачетные единицы	**2**			**2**	**2**	**2**
Общее количество часов	72			72	72	72
Аудиторные часы контактной работы обучающегося с преподавателями:	72			10	6	6
– Лекционные (Л)	36					
– Практические (ПЗ)	36			10	6	6
– Лабораторные (ЛЗ)						
– Семинарские (СЗ)						
Самостоятельная работа обучающихся (СРО)				58	62	62
К (Р-Г) Р (П) (+;-)						
Тестирование (+;-)						
ДКР (+;-)						
Зачет (+;-)	+			+ (4)	+ (4)	+ (4)
Зачет с оценкой (+;- (Кол-во часов))						
Экзамен (+;- (Кол-во часов))						

Волгоград 2026

Лист внесения изменений:

п/п	**Дата внесения изменения**	**Обоснование внесенных изменений**	**Основание**
1.	09.11.2026	Актуализация данных Основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 43.03.01 Сервис, направленность (профиль) «Сервис индустрии гостеприимства»» 2025 г. н.	Решение Ученого Совета от 09.11.2026 протокол № 3

Содержание

Раздел 1. Организационно-методический раздел……....4
Раздел 2. Тематический план ……7
Раздел 3. Содержание дисциплины ……..….10
Раздел 4. Организация самостоятельной работы обучающихся ……...16
Раздел 5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся……...…20
Раздел 6. Оценочные средства промежуточной аттестации (с ключами)……..….29
Раздел 7. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины …...31
Раздел 8. Материально-техническая база и информационные технологии ……...32
Раздел 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ….. 34

Раздел 1. Организационно-методический раздел

1.1. Цели освоения дисциплины

Дисциплина **«Физическая культура и спорт»** входит в **«обязательную»** часть дисциплин подготовки обучающихся по направлению подготовки **43.03.01 Сервис, направленность (профиль) «Сервис индустрии гостеприимства»**

Целью дисциплины является формирование **компетенций** (*в соответствии с ФГОС ВО и требованиями к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП ВО)*)**:**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Дескрипторы универсальных компетенций:

УК-7.1 Способен определить методы и средства физической культуры и спорта для восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровья

УК-7.2 Способен использовать нормы здорового образа жизни, здоровье сберегающие технологии для поддержания уровня физической формы и профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Обобщенная трудовая функция/ трудовая функция	Код и наименование дескриптора компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенций (из ПС)
ПС 33.007 «Руководитель/управляющий гостиничного комплекса/сети гостиниц» B. Управление текущей деятельностью департаментов (служб, отделов) гостиничного комплекса **B/01.6** Управление ресурсами департаментов (служб, отделов) гостиничного комплекса **B/02.6** Взаимодействие с потребителями и заинтересованными сторонами **B/03.6** Контроль и оценка эффективности деятельности департаментов (служб, отделов) гостиничного комплекса **Трудовые функции ПС 33.008 «Руководитель предприятия питания»** **B. Управление текущей деятельностью департаментов (служб, отделов) предприятия питания** **B/01.6** Управление	**УК-7.1 Способен определить методы и средства физической культуры и спорта для восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровья** **УК-7.2 Способен использовать нормы здорового образа жизни, здоровье сберегающие технологии для поддержания уровня физической формы и профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте**	*Знание:* **33.007 Руководитель /управляющий гостиничного комплекса/сети гостиниц** ИД-1 УК- 7.1 Теории мотивации персонала и обеспечения лояльности персонала B/01.6 ИД-2 УК- 7.2 Основы организации, планирования и контроля деятельности подчиненных B/01.6 **33.008 Руководитель предприятия питания** ИД-3 УК- 7.1 Теории мотивации и обеспечения лояльности персонала B/01.6 ИД-4 УК- 7.2 Основы организации, планирования и контроля деятельности подчиненных B/01.6 *Умения:* **33.007 Руководитель /управляющий гостиничного комплекса/сети гостиниц** ИД-5 УК- 7.1 Использовать наставничество, делегирование, коучинг и

материальными ресурсами и персоналом департаментов (служб, отделов) предприятия питания **В/02.6** Взаимодействие с потребителями и заинтересованными сторонами **В/03.6** Контроль и оценка эффективности деятельности департаментов (служб, отделов) предприятия питания		другие современные формы развития руководящего состава и ключевых сотрудников департаментов (служб, отделов) гостиничного комплекса В/01.6 ИД-6 УК- 7.2 Анализировать проблемы в функционировании системы контроля, прогнозировать их последствия и принимать меры по исправлению и недопущению подобных ситуаций в будущем В/03.6 **33.008 Руководитель предприятия питания** ИД-7 УК- 7.1 Использовать наставничество, делегирование, коучинг и другие современные формы развития руководящего состава и ключевых сотрудников департаментов (служб, отделов) предприятия питания В/01.6 ИД-8 УК- 7.2 Анализировать проблемы в функционировании системы контроля, прогнозировать их последствия и принимать меры по исправлению и недопущению подобных ситуаций в будущем В/03.6 *Имеет навыки и (или) опыт:* **33.007 Руководитель /управляющий гостиничного комплекса/сети гостиниц** ИД-9 УК- 7.1 Организация контроля соблюдения технических и санитарных условий работы структурных подразделений В/03.6 ИД-10 УК- 7.2 Организация контроля за функционированием системы внутреннего распорядка В/03.6 **33.008 Руководитель предприятия питания** ИД-11 УК- 7.1 Организация контроля соблюдения

		технических и санитарных условий работы структурных подразделений В/03.6 ИД-12 УК- 7.2 Организация контроля за функционированием системы внутрифирменного распорядка, трудовой и финансовой дисциплины работников В/03.6

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО направления подготовки 43.03.01 Сервис, направленность (профиль) «Сервис индустрии гостеприимства»

Дисциплина направлена на успешное решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач, обеспечения всесторонней подготовленности личности.

1.3. Нормативная документация

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **«43.03.01 Сервис»**;
- Учебного плана направления подготовки **«43.03.01 Сервис, направленность (профиль) «Сервис индустрии гостеприимства»** 2025 года набора;
- Образца рабочей программы учебной дисциплины (приказ № 113-О от 01.09.2021 г.).

Раздел 2. Тематический план
Очная форма обучения (полный срок)
«Основная, подготовительная медицинская группа», «Специальная медицинская группа»

№	Тема дисциплины	Трудоемкость				
		Всего	Аудиторные занятия		СРО	Код индикатора и дескриптора достижения компетенций
			Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)		
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	8	4	4		ИД-1 УК- 7.1 ИД-2 УК- 7.2
2	Социально-биологические основы физической культуры и спорта	6	4	2		ИД-3 УК- 7.1 ИД-4 УК- 7.2
3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	8	6	2		ИД-5 УК- 7.1 ИД-6 УК- 7.2
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	6	2	4		ИД-7 УК- 7.1 ИД-8 УК- 7.2
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	10	4	6		ИД-9 УК- 7.1 ИД-10 УК- 7.2
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4	4			ИД-11 УК- 7.1 ИД-12 УК- 7.2
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	6	2	4		ИД-7 УК- 7.1 ИД-12 УК- 7.2
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системы физических упражнений	6	2	4		ИД-9 УК- 7.1 ИД-10 УК- 7.2
9	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	4	2		ИД-11 УК- 7.1 ИД-12 УК- 7.2
10	Самоконтроль за состоянием своего организма при занятиях ФКиС	6	2	4		ИД-7 УК- 7.1 ИД-12 УК- 7.2
11	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	6	2	4		ИД-9 УК- 7.1 ИД-10 УК- 7.2
Вид промежуточной аттестации (Зачет)						
Итого		**72**	**36**	**36**		

Заочная форма обучения (полный срок)

№	Тема дисциплины	Трудоемкость				
		Всего	Аудиторные занятия		СРО	Код индикатора и дескриптора достижения компетенций
			Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)		
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	6			6	ИД-1 УК- 7.1 ИД-2 УК- 7.2
2	Социально-биологические основы физической культуры и спорта	6			6	ИД-3 УК- 7.1 ИД-4 УК- 7.2
3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	10		4	6	ИД-5 УК- 7.1 ИД-6 УК- 7.2
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	6			6	ИД-7 УК- 7.1 ИД-8 УК- 7.2
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	6			6	ИД-9 УК- 7.1 ИД-10 УК- 7.2
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	6			6	ИД-11 УК- 7.1 ИД-12 УК- 7.2
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	6			6	ИД-7 УК- 7.1 ИД-12 УК- 7.2
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системы физических упражнений	6			6	ИД-9 УК- 7.1 ИД-10 УК- 7.2
9	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4		2	2	ИД-11 УК- 7.1 ИД-12 УК- 7.2
10	Самоконтроль за состоянием своего организма при занятиях ФКиС	6		4	2	ИД-7 УК- 7.1 ИД-12 УК- 7.2
11	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	6			6	ИД-9 УК- 7.1 ИД-10 УК- 7.2
Вид промежуточной аттестации (Зачет)		**4**				
Итого		**72**		**10**	**58**	

Заочная форма обучения (ускоренное обучение , полное ускоренное обучение)

№	Тема дисциплины	Трудоемкость				
		Всего	Аудиторные занятия		СРО	Код индикатора и дескриптора достижения компетенций
			Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)		
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	6			6	ИД-1 УК- 7.1 ИД-2 УК- 7.2
2	Социально-биологические основы физической культуры и спорта	6			6	ИД-3 УК- 7.1 ИД-4 УК- 7.2
3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	10		4	6	ИД-5 УК- 7.1 ИД-6 УК- 7.2
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	6			6	ИД-7 УК- 7.1 ИД-8 УК- 7.2
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	6			6	ИД-9 УК- 7.1 ИД-10 УК- 7.2
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	6			6	ИД-11 УК- 7.1 ИД-12 УК- 7.2
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	6			6	ИД-7 УК- 7.1 ИД-12 УК- 7.2
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системы физических упражнений	6			6	ИД-9 УК- 7.1 ИД-10 УК- 7.2
9	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4		2	2	ИД-11 УК- 7.1 ИД-12 УК- 7.2
10	Самоконтроль за состоянием своего организма при занятиях ФКиС	6			6	ИД-7 УК- 7.1 ИД-12 УК- 7.2
11	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	6			6	ИД-9 УК- 7.1 ИД-10 УК- 7.2
Вид промежуточной аттестации (Зачет)		**4**				
Итого		**72**		**6**	**62**	

Раздел 3. Содержание дисциплины

3.1. Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся

Физическая культура, ее связь с общей культурой общества и человека, ее роль и значение в воспитании и образовании, в формировании культурного образа жизни. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.

Понятие физической культуры личности и ее ценностные ориентации в индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития, укрепление здоровья и содействие творческому долголетию, физическое совершенство, физическая подготовленность к репродуктивной функции и воспитанию здорового поколения, подготовка к активной жизнедеятельности, труду и защите Родины. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Функциональные системы организма. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия. Регуляция деятельности организма в различных условиях. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, сохранение творческой активности и долголетия. Меры безопасности и профилактика травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье как социально-психологическая категория. Сексуальная культура и здоровье. Вредные привычки и их профилактика. Питание и здоровье. Закаливание и здоровье. Валеология - наука о здоровье, отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность, продолжительность жизни. Характеристики составляющих здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

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

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система спортивных соревнований. Физическая культура в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Современные популярные системы физических упражнений. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся

Физкультурная деятельность с общей профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Основные требования к физической подготовке специалистов. Основные профессионально-прикладные навыки, необходимые для обеспечения высокой производительности труда. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально-значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладная значимость видов спорта для специалистов. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системы физических упражнений.

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Методы физической культуры.

Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Гигиена самостоятельных занятий.

Тема 10. Самоконтроль за состоянием своего организма при занятиях физической культурой и спором

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

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

3.2. Содержание практического блока дисциплины
Очная форма обучения (полный срок)
«Основная, подготовительная медицинская группа»
«Специальная медицинская группа»

№	Тема практического (семинарского, лабораторного) занятия
1	*2*
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	
ПЗ 1-2	Физкультурно-оздоровительное мероприятие «День здоровья»
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	
ПЗ 3	Развитие скоростно-силовых способностей
Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	
ПЗ 4	Техника ударов в настольном теннисе
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	
ПЗ 5	Развитие гибкости, координационных способностей
ПЗ 6	Шейпинг
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	
ПЗ 7	Развитие профессионально-прикладных качеств посредством спортивных игр
ПЗ 8	Методы развития профессиональных физических качеств
ПЗ 9	Методика проведения производственной гимнастики
Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	
ПЗ 10-11	Совершенствование техники и тактики игры
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системы физических упражнений	
ПЗ 12	Основы техники ходьбы по дистанции
ПЗ 13	Техника преодоления естественных препятствий
Тема 9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	
ПЗ 14	Развитие общей выносливости
Тема 10. Самоконтроль за состоянием своего организма при занятиях ФКиС	
ПЗ 15-16	Совершенствование техники и тактики игры
Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	
ПЗ 17	Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики
ПЗ 18	Корригирующая гимнастика для глаз

Заочная форма обучения (полный срок)

№	Тема практического (семинарского, лабораторного) занятия
1	**2**
Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	
ПЗ 1-2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
Тема 9. Основы методики самостоятельных занятий физическими	

упражнениями	
ПЗ 3	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
Тема 10. Самоконтроль за состоянием своего организма при занятиях ФКиС	
ПЗ 4	Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность
ПЗ 5	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности

Заочная форма обучения (ускоренное обучение , полное ускоренное обучение)

№	Тема практического (семинарского, лабораторного) занятия
1	**2**
Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	
ПЗ 1-2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
Тема 9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	
ПЗ 3	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

3.3. Образовательные технологии

Очная форма обучения (полный срок)
«Основная, подготовительная медицинская группа»
«Специальная медицинская группа»

№	Тема занятия	Вид учебного занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	% учебного времени
1	*2*	*3*	*4*	*5*
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	ПЗ	игровая форма занятия занятие-соревнование	100
2	Социально-биологические основы физической культуры и спорта	ПЗ	игровая форма занятия занятие-соревнование	100
3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	ПЗ	игровая форма занятия занятие-соревнование	100
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ПЗ	игровая форма занятия занятие-соревнование	100
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	ПЗ	игровая форма занятия занятие-соревнование	100
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	ПЗ	игровая форма занятия занятие-соревнование	100
7	Особенности занятий избранным видом спорта или системы физических упражнений	ПЗ	игровая форма занятия занятие-соревнование	100
8	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ПЗ	игровая форма занятия занятие-соревнование	100
9	Самоконтроль за состоянием своего организма при занятиях ФКиС	ПЗ	игровая форма занятия занятие-соревнование	100
10	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	ПЗ	игровая форма занятия занятие-соревнование	100
Итого				**50%**

Заочная форма обучения (полный срок)

№	Тема занятия	Вид учебного занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	% учебного времени
1	*2*	*3*	*4*	*5*
1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	ПЗ	игровая форма занятия занятие-соревнование	100

2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ПЗ	игровая форма занятия занятие-соревнование	100
3	Самоконтроль за состоянием своего организма при занятиях ФКиС	ПЗ	игровая форма занятия занятие-соревнование	100
Итого				**100%**

Заочная форма обучения (ускоренное обучение , полное ускоренное обучение)

№	**Тема занятия**	**Вид учебного занятия**	**Форма / Методы интерактивного обучения**	**% учебного времени**
1	*2*	*3*	*4*	*5*
1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	ПЗ	игровая форма занятия занятие-соревнование	100
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ПЗ	игровая форма занятия занятие-соревнование	100
Итого				**100%**

Раздел 4. Организация самостоятельной работы обучающихся

4.1. Организация самостоятельной работы обучающихся

№	Тема дисциплины	№ вопросов	№ рекомендуемой литературы
1	*2*	*3*	*4*
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	1-7	1-6
2	Социально-биологические основы физической культуры и спорта	8-20	1-6
3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	9-27	1-6
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	28-34	1-6
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	35-45	1-6
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	46-50	1-6
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	51-57	1-6
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системы физических упражнений	58-60	1-6
9	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	61-67	1-6
10	Самоконтроль за состоянием своего организма при занятиях ФКиС	68-74	1-6
11	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	75-81	1-6

Перечень вопросов, выносимых на самостоятельную работу обучающихся

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры.
2. Профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта.
4. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
5. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
6. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
7. Краткая характеристика ценностных ориентаций обучающихся на физическую культуру и спорт.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
9. Функциональные системы организма.
10. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
11. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

12. Утомление при физической и умственной работе.
13. Биологические ритмы и работоспособность.
14. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
15. Методы и средства физической культуры используемые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
16. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.
17. Особенности функционирования центральной нервной системы.
18. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
19. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
20. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
21. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности
22. Влияние образа жизни на здоровье.
23. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
24. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.
25. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
26. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Направленность образа жизни обучающихся, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
27. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.
28. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающегося. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условий обучения.
29. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность.
30. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.
32. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
33. Особенности рационального использования "малых форм" ФК в режиме учебного труда обучающихся.
34. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
35. Методические принципы физического воспитания.
36. Методы физического воспитания.
37. Методические Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям.
38. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
39. Специальная физическая подготовка.
40. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
41. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.
42. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
43. Формы занятий физическими упражнениями
44. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

45. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
46. Массовый спорт. Его цели и задачи.
47. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта.
48. Краткая психофизическая характеристика групп видов спорта и систем физических упражнений, развивающих выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).
49. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.
50. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки к труду.
51. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
52. Место ППФП в системе физического воспитания.
53. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП.
54. Методика подбора средств ППФП.
55. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
56. Прикладные виды спорта.
57. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки.
58. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической.
59. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ.
60. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
61. Формы самостоятельных занятий.
62. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
63. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
64. Управление процессом самостоятельных занятий.
65. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
66. Граница интенсивности физической нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
67. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
68. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация.
69. Врачебный контроль-условие допуска к занятиям, его содержание и периодичность.
70. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
71. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.
72. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
73. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
74. Понятие "производственная физическая культура (ПФК)", ее цели и задачи.
75. Методические основы производственной физической культуры.
76. Влияние условий труда и быта на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

77. Производственная гимнастика - вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.
78. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
79. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
80. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
81. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

4.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается следующими учебно-методическими материалами:

1. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям в составе учебно-методического комплекса по дисциплине
2. Заданиями и методическими рекомендациями по организации самостоятельной работы обучающихся в составе учебно-методического комплекса по дисциплине.
3. Глоссарием по дисциплине в составе учебно-методического комплекса по дисциплине.

Раздел 5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Фонд оценочных средств по дисциплине представляет собой совокупность контролирующих материалов предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов образовательной программы. ФОС по дисциплине используется при проведении оперативного контроля и промежуточной аттестации обучающихся. Требования к структуре и содержанию ФОС дисциплины регламентируются Положением о фонде оценочных материалов по программам высшего образования – программам бакалавриата, магистратуры.

5.1. Паспорт фонда оценочных средств

Очная форма обучения (полный срок)
«Основная, подготовительная медицинская группа»
«Специальная медицинская группа»

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Оценочные средства			
		Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)	СРО	Код индикатора и дескриптора достижения компетенций
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся		КН	ПРВ	ИД-1 УК- 7.1 ИД-2 УК- 7.2
2	Социально-биологические основы физической культуры и спорта		КН	ПРВ	ИД-3 УК- 7.1 ИД-4 УК- 7.2
3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		КН	ПРВ	ИД-5 УК- 7.1 ИД-6 УК- 7.2
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		КН	ПРВ	ИД-7 УК- 7.1 ИД-8 УК- 7.2
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		КН	ПРВ	ИД-9 УК- 7.1 ИД-10 УК- 7.2
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений			ПРВ	ИД-11 УК- 7.1 ИД-12 УК- 7.2
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся		КН	ПРВ	ИД-7 УК- 7.1 ИД-12 УК- 7.2
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системы физических упражнений		КН	ПРВ	ИД-9 УК- 7.1 ИД-10 УК- 7.2
9	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		КН	ПРВ	ИД-11 УК- 7.1 ИД-12 УК- 7.2

10	Самоконтроль за состоянием своего организма при занятиях ФКиС		КН	ПРВ	ИД-7 УК- 7.1 ИД-12 УК- 7.2
11	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра		КН	ПРВ	ИД-9 УК- 7.1 ИД-10 УК- 7.2

Заочная форма обучения (полный срок)

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Оценочные средства			
		Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)	СРО	Код индикатора и дескриптора достижения компетенций
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся			ПРВ	ИД-1 УК- 7.1 ИД-2 УК- 7.2
2	Социально-биологические основы физической культуры и спорта			ПРВ	ИД-3 УК- 7.1 ИД-4 УК- 7.2
3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья			ПРВ	ИД-5 УК- 7.1 ИД-6 УК- 7.2
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		КН	ПРВ	ИД-7 УК- 7.1 ИД-8 УК- 7.2
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания			ПРВ	ИД-9 УК- 7.1 ИД-10 УК- 7.2
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений			ПРВ	ИД-11 УК- 7.1 ИД-12 УК- 7.2
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся			ПРВ	ИД-7 УК- 7.1 ИД-12 УК- 7.2
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системы физических упражнений			ПРВ	ИД-9 УК- 7.1 ИД-10 УК- 7.2
9	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		КН	ПРВ	ИД-11 УК- 7.1 ИД-12 УК- 7.2
10	Самоконтроль за состоянием своего организма при занятиях ФКиС		КН	ПРВ	ИД-7 УК- 7.1 ИД-12 УК- 7.2
11	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра			ПРВ	ИД-9 УК- 7.1 ИД-10 УК- 7.2

Заочная форма обучения (ускоренное обучение , полное ускоренное обучение)

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Оценочные средства			
		Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)	СРО	Код индикатора и дескриптора достижения компетенций
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся			ПРВ	ИД-1 УК- 7.1 ИД-2 УК- 7.2
2	Социально-биологические основы физической культуры и спорта			ПРВ	ИД-3 УК- 7.1 ИД-4 УК- 7.2
3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		КН	ПРВ	ИД-5 УК- 7.1 ИД-6 УК- 7.2
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности			ПРВ	ИД-7 УК- 7.1 ИД-8 УК- 7.2
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания			ПРВ	ИД-9 УК- 7.1 ИД-10 УК- 7.2
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений			ПРВ	ИД-11 УК- 7.1 ИД-12 УК- 7.2
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся			ПРВ	ИД-7 УК- 7.1 ИД-12 УК- 7.2
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системы физических упражнений			ПРВ	ИД-9 УК- 7.1 ИД-10 УК- 7.2
9	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		КН	ПРВ	ИД-11 УК- 7.1 ИД-12 УК- 7.2
10	Самоконтроль за состоянием своего организма при занятиях ФКиС			ПРВ	ИД-7 УК- 7.1 ИД-12 УК- 7.2
11	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра			ПРВ	ИД-9 УК- 7.1 ИД-10 УК- 7.2

Условные обозначения оценочных средств (Столбцы 4, 5):

КН – Контрольные нормативы

ПРВ – Проверка рефератов, конспектов

5.2. Оценочные средства текущего контроля

Перечень практических (семинарских) заданий

Тема № 2: «Социально - биологические основы физической культуры и спорта»

1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. 2. Структурная единица живого организма. Виды тканей организма и их функциональная роль.
3. Костно-мышечная система, виды мышц.
4. Механизм мышечного сокращения.
5. Кровь как физиологическая система.
6. Функциональное строение сердца, большой и малый круг кровообращения.
7. Сердечно - сосудистая система и основные показатели еѐ деятельности.
8. Дыхательные пути, механизм дыхания.
9. Функциональные показатели дыхательной системы (ЖЕЛ, МОД, ДО).
10. Основные структурные элементы нервной системы.
11. Функции головного и спинного мозга.
12. Симпатическая и парасимпатическая нервные системы.

Тема № 3 : «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья»

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие
2. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.
3. Составляющие здорового образа жизни.
4. Физическое самосовершенствование и самовоспитание – условие здорового образа жизни.
5. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
6. Роль физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма человека для обеспечения его умственной и физической деятельности и устойчивости к различным условиям внешней среды.
7. Гипокинезия и гиподинамия.
8. Биологические ритмы и работоспособность.

Тема № 4: «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»

1. Психофизиологическая характеристика учебного труда студентов.
2. Работоспособность, влияние различных факторов на работоспособность студентов.
3. Утомление, переутомление, усталость их объективные и субъективные признаки, причины и профилактика.
4. Рекреация, оздоровительно- рекреативная направленность физических упражнений.
5. Релаксация.
6. Самочувствие, самоконтроль.
7. Особенности занятий физкультурой у студентов, отнесённых к специальной медицинской группе.
8. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Тема № 5: «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания»

1.Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
2. Специальная физическая подготовка, цели и задачи.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи.
4. Спортивная подготовка, цели и задачи.
5. Интенсивность физических нагрузок.
6.Значение мышечной релаксации.

Тема № 6: «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или в систем физических упражнений»

1. Понятие «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Награды массового физкультурного движения Фэйр Плэй.
3. Массовый спорт: понятие, цель, задачи.
4. Спорт высших достижений: понятие, цель, задачи.
5. Студенческий спорт, его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования.
7. Студенческие спортивные организации.

Тема № 7: «Профессионально-прикладная физическая подготовка упражнений»

1. Понятие ППФП, еѐ цель, задачи.
2. Прикладные знания, умения и навыки.
3. Прикладные психические качества.
4. Прикладные специальные качества.
5. Факторы, определяющие содержание ППФП: формы труда, условия труда.
6. Факторы, определяющие содержание ППФП: характер труда, режим труда и отдыха.
7. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
8. Средства ППФП.
9. Организация и формы ППФП в вузе.

Тема № 8: «Особенности занятий убранным видом спорта или системы физических упражнений»

1. Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т. п.).
3. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза.
4. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки.
5. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической.
6. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения.
7. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

8. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями .

Тема № 9: «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

1. Краткая характеристика функциональных, физиологических систем организма.
2. Обмен веществ и энергии.
3. Опорно-двигательный аппарат человека.
4. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.
5. Изменения в системах крови, кровообращения и дыхания при занятиях физической культурой и спортом.
6. Возрастные особенности развития организма человека.
7. Методические принципы, средства и методы развития быстроты.
8. Методические принципы, средства и методы развития силы.
9. Методические принципы, средства и методы развития выносливости.
10. Методические принципы, средства и методы развития гибкости.
11. Методические принципы, средства и методы развития ловкости.
12. Общая и специальная физическая подготовка.
13. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
14. Характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Тема № 10: «Самоконтроль за состоянием своего организма при занятиях ФКиС»

1. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
2. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
3. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
4. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
5. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Методы самоконтроля за уровнем работоспособности и функциональным состоянием отдельных систем организма.
8. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин.
9. Интенсивность физической нагрузки.
10. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
11. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля.
12. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Методы оценки тяжести нагрузки.
13. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок.
14. Психофизическая регуляция организма.

Тема № 11: «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра»

1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
2. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
3. Методические основы производственной физической культуры.
4. Производственная физическая культура в рабочее время.

5. Физическая культура и спорт в свободное время.

6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

5.3. Тематика письменных работ обучающихся

Тематика рефератов

1. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья, физического и спортивного совершенствования.
4. Компоненты и ценности физической культуры.
5. Физическая культура личности. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
6. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие
7. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.
8. Составляющие здорового образа жизни.
9. Физическое самосовершенствование и самовоспитание – условие здорового образа жизни.
10. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
11. Методические принципы физического воспитания.
12. Средства и методы физического воспитания.
13. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
14. Цели, задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
15. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
16. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
17. Олимпийские игры в Древней Греции.
18. Возрождение современного Олимпийского движения.
19. Роль и место российских и советских спортсменов в Олимпийских играх и международном Олимпийском движении.
20. Роль физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма человека для обеспечения его умственной и физической деятельности и устойчивости к различным условиям внешней среды.
21. Гипокинезия и гиподинамия.
22. Биологические ритмы и работоспособность.
23. Краткая характеристика функциональных, физиологических систем организма.
24. Обмен веществ и энергии.
25. Опорно-двигательный аппарат человека.
26. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.
27. Изменения в системах крови, кровообращения и дыхания при занятиях физической культурой и спортом.
28. Возрастные особенности развития организма человека.
29. Методические принципы, средства и методы развития быстроты.
30. Методические принципы, средства и методы развития силы.
31. Методические принципы, средства и методы развития выносливости.
32. Методические принципы, средства и методы развития гибкости.
33. Методические принципы, средства и методы развития ловкости.
34. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
35. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
36. Общая и специальная физическая подготовка.
37. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

38. Характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
39. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям, обучения двигательному действию. Цели и задачи каждого этапа процесса обучения двигательному действию.
40. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
41. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
42. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
43. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
44. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
45. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
46. Методы самоконтроля за уровнем работоспособности и функциональным состоянием отдельных систем организма.
47. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин.
48. Интенсивность физической нагрузки.
49. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
50. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля.
51. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Методы оценки тяжести нагрузки.
52. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок.
53. Психофизическая регуляция организма.
54. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки.
55. Специальные физические упражнения при ожирении.
56. Специальные физические упражнения при плоскостопии.
57. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
58. Профилактика общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.
59. Восточные оздоровительные системы (у-шу, хатха-йога, цигун и т.п.), системы и образ жизни.
60. Производственная гимнастика. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.

5.4. Перечень вопросов промежуточной аттестации по дисциплине

Вопросы к зачету

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Физическая культура в структуре профессионального образования.
3. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
4. Спорт - явление культурной жизни.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура личности.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья, физического и спортивного совершенствования.
8. Профессиональная направленность физической культуры.
9. Гуманитарная значимость физической культуры.
10. Ценностные ориентации, мотивация занятий физической культурой и спортом.
11. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
12. Общее представление о строении тела человека.
13. Строение и функции опорно-двигательного аппарата человека.
14. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

15. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
16. Физиологическая классификация физических упражнений.
17. Представление об обменных процессах в организме человека.
18. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
19. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
20. Представление о сердечно-сосудистой системе.
21. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
22. Показатели деятельности дыхательной системы. Внешнее и внутреннее дыхание.
23. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
24. Понятие « здоровье», его содержание и критерии.
25. Здоровый образ жизни.
26. Влияние окружающей среды на здоровье.
27. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
28. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
29. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
30. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.
31. Признаки утомления, усталости. Применение средств физической культуры для коррекции данного состояния
32. Изменения состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения.
33. Общие закономерности изменения работоспособности в процессе обучения.
34. Представление о работоспособности и влияние на нее различных факторов.
35. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда обучающихся.
36. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности.
37. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Значение мышечной релаксации.
40. Формы занятий физическими упражнениями.
41. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
42. Содержание и формы самостоятельных занятий.
43. Возрастные особенности содержания занятий.
44. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных способностей.
45. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
46. Гигиена самостоятельных занятий.
47. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
48. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
49. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
50. Единая спортивная классификация.
51. Национальные виды спорта.
52. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
53. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий.
54. Выбор видов спорта и систем физических упражнений: для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения; для повышения функциональных возможностей организма; для активного отдыха; для подготовки к

будущей профессиональной деятельности; для достижения наивысших спортивных результатов.
55. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; гибкость; координацию движений (ловкость).
56. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.
57. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
58. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
59. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
60. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.
61. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
62. Место ППФП в системе физического воспитания.
63. Основные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся.
64. Влияние условий труда на содержание ППФП.
65. Основное содержание ППФП обучающихся и ее реализация.
66. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
67. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
68. Производственная физическая культура в рабочее время: вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.
69. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
70. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Раздел 6. Оценочные средства промежуточной аттестации (с ключами)

1. *Прочитайте текст и выберите один правильный ответ:*

Кто не допускается к занятиям физической культурой?
а) студенты, по состоянию здоровья зачисленные в специальную группу;
б) студенты, не прошедшие медицинское обследование;
в) студенты, не имеющие высокую спортивную квалификацию;
г) студенты 1 курса.
Ответ: б.

2. *Прочитайте текст и выберите три правильных ответа:*

Какие факторы влияют на здоровье и продолжительность жизни человека?
а) генетика;
б) образ жизни;
в) здравоохранение;
г) образование
Ответ: а, б, в.

3. Завершите фразу. *Ответ следует записать с маленькой буквы, в единственном числе, в именительном падеже:*

Вид физического воспитания, который заключается в развитии и совершенствовании двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности называется _____.

Ответ: физическая подготовка

4. *Укажите правильное соответствие* термина с его верным определением:
1) Физическая подготовка
2) Физическое развитие
3) Физические упражнения
4) Двигательная реабилитация
Варианты ответов:
а) процесс выполнения движений или действий, используемых для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков.
б) целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм и др. причин.
в) вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.
г) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий либо целенаправленного использования специальных физических упражнений.
Ответ: 1 – в, 2 – г, 3 – а, 4 – б.

5.Завершите фразу. *Ответ следует записать с маленькой буквы.*
Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называется_____
Ответ: упор

6. *Прочитайте текст и выберите один правильный ответ:*
Протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх составляет
а) 42 км 195 м;
б) 32 км 195 м;
в) 50 км 195 м;
г) 45 км 195 м.
Ответ: а)

7. Завершите фразу. *Ответ следует записать с маленькой буквы, в единственном числе, в именительном падеже:*
Временное снижение работоспособности принято называть _____
Ответ: утомляемость

8. *Прочитайте текст и выберите один правильный ответ:*
Главной причиной нарушения осанки является:
а) малоподвижный образ жизни;
б) слабость мышц спины;
в) привычка носить сумку на одном плече;
г) долгое пребывание в положении сидя за партой.
Ответ: б)

Раздел 7. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

7.1. Основная литература

1. Мельникова, Ю. А. Физическая культура и спорт в вузе: инклюзивный подход : учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, И. Г. Таламова, Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 92 с. — ISBN 978-5-91930-187-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/130290.html

2. Кузнецова, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум / И. А. Кузнецова, В. В. Кальсина. — 3-е изд. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 112 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/121216.html

7.2.Дополнительная литература

3. Лопатин, Н. А. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; составители Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 99 с. — ISBN 978-5-8154-0493-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/95578.html

4. Мельникова, Ю. А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования : учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 160 с. — ISBN 978-5-91930-146-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/109707.html

7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации**:** https://minsport.gov.ru/
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: https://www.infosport.ru/
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: https://olympic.ru/
4. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ: http://lib.sportedu.ru
6. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования: http://www.infosport.ru/press|fkvot
7. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму: http://www.tpfk.infosport.ru
8. http://www.consultant.ru/— Консультатнт Плюс
9. http://www.garant.ru/— Гарант
10. Программное обеспечение для организации конференции

Раздел 8. Материально-техническая база и информационные технологии

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине:

Материально-техническое обеспечение дисциплины **«Физическая культура и спорт»** включает в себя учебные аудитории для проведения лекционных, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы обучающихся.

Учебные аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет.

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных технологий обучения. Специфика реализации дисциплины с применением дистанционных технологий обучения устанавливается дополнением к рабочей программе. В части не противоречащей специфике, изложенной в дополнении к программе, применяется настоящая рабочая программа.

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине с применением дистанционных образовательных технологий включает в себя:

Компьютерная техника, расположенная в учебном корпусе Института (ул.Качинцев, 63, кабинет Центра дистанционного обучения):

1. Intel i 3 3.4Ghz\ОЗУ 4Gb\500GB\RadeonHD5450
2. Intel PENTIUM 2.9GHz\ОЗУ 4GB\500GB

3 личные электронные устройства (компьютеры, ноутбуки, планшеты и иное), а также средства связи преподавателей и студентов.

Информационные технологии, необходимые для осуществления образовательного процесса по дисциплине с применением дистанционных образовательных технологий включают в себя:

- система дистанционного обучения (СДО) (Learning Management System) (LMS) Moodle (Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment);
- электронная почта;
- система компьютерного тестирования;
- Цифровой образовательный ресурс IPR SMART;
- система интернет-связи skype;
- телефонная связь;
- программное обеспечение для организации конференции.

Обучение обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется посредством применения специальных технических средств в зависимости от вида нозологии.

При проведении учебных занятий по дисциплине используются мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся.

Лекционные аудитории оборудованы мультимедийными кафедрами, подключенными к звуковым колонкам, позволяющими усилить звук для категории слабослышащих обучающихся, а также проекционными экранами которые увеличивают изображение в несколько раз и позволяют воспринимать учебную информацию обучающимся с нарушениями зрения.

При обучении лиц с нарушениями слуха используется усилитель слуха для слабослышащих людей Cyber Ear модель HAP-40, помогающий обучаемым лучше воспринимать учебную информацию.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия,

материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;

для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Раздел 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение материала дисциплины «Физическая культура и спорт» проводится на практических занятиях (учебно-тренировочных и методико-практических), консультациях и путем систематической самостоятельной работы. Формой итогового контроля по курсу является зачет.

Для проведения учебно-тренировочных занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения: основное и спортивное. В основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. В спортивное отделение – секции по видам спорта – зачисляются обучающиеся, показавшие хорошую физическую и спортивную подготовленность, и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в вузе. Обучающиеся спортивного отделения не освобождаются от теоретических и методико-практических занятий; выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения и в те же сроки.

В специальное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по данным медицинского обследования к специальной медицинской группе.

Перевод из одного отделения в другое осуществляется только после окончания семестра или учебного года. Перевод обучающихся в специальное учебное отделение по медицинскому заключению производится в любое время учебного года.

Обучающиеся могут дополнительно заниматься в секциях по видам спорта, организованных в вузе. С графиком проведения консультаций и работы спортивных секций можно ознакомиться на кафедре.

Самостоятельная работа способствует более глубокому и творческому усвоению материала дисциплины «Физическая культура». Самостоятельная работа обучающегося в первую направлена очередь на создание его индивидуальной оздоровительной системы, использование средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, коррекции физического развития, восстановления после перенесенных травм и заболеваний и как средство восстановления.

При проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности следует обратить внимание на организацию систематического врачебного контроля и самоконтроля, результаты которого рекомендуется отмечать в дневнике самоконтроля. Для анализа результатов самостоятельных тренировочных занятий, учета выполненной нагрузки, ее различных параметров, рекомендуется вести дневник тренировок. Содержание самостоятельной работы при необходимости должно учитывать возможность коррекции уровня физического развития, характер имеющихся хронических заболеваний.

При подготовке к практическим и методико-практическим занятиям, при подготовке рефератов самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося над материалом темы заключается в изучении соответствующего теоретического материала, конспектировании дополнительной литературы (учебные пособия, монографии, научные статьи, статьи в периодической литературе и т.п.). Важными условиями овладения теоретическим материалом дисциплины являются: использование литературы библиотечного фонда, работа в читальном зале, электронной библиотеке, использование возможностей Интернета.

Учебно-методическое издание

Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура и спорт

(Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

Богданова Марьяна Алексеевна

(Фамилия, Имя, Отчество составителя)