

АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ В ПРОМЫШЛЕННОСТИ



УТВЕРЖДАЮ

Ректор

В.А. Бахметьев

2020 г.

## Физическая культура и спорт

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой

**Кафедра экономики**

Учебный план

38.03.01 Экономика Бухучет 2020-2021.plx

Экономика направленность "Бухгалтерский учет, анализ и аудит"

Профессиональный стандарт 08.002 "Бухгалтер" № 103н от 21.02.2019 г.

(утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 февраля 2019 г. N 103н).

Профессиональный стандарт 08.023 "Аудитор" № 728н от 19.10.2015 г.

(утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 19 октября 2015 г. N 728н).

Квалификация

**бакалавр**

Форма обучения

**заочная**

Общая трудоемкость

**2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану

72

Виды контроля на курсах:

в том числе:

зачет 1

аудиторные занятия

4

самостоятельная работа

68

часов на контроль

9

#### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	УП	РП		
Вид занятий				
Лекции	4	4	4	4
Практические				
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	68	68	68	68
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Гурова Ю.В.

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 ЭКОНОМИКА (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 12.11.2015 г. № 1327)

составлена на основании учебного плана:

Экономика направленность "Бухгалтерский учет, анализ и аудит"

Профессиональный стандарт 08.002 "Бухгалтер" № 103н от 21.02.2019 г.

(утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 февраля 2019 г. N 103н)

Профессиональный стандарт 08.023 "Аудитор" № 728н от 19.10.2015 г.

(утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 19 октября 2015 г. N 728н).

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра экономики**

Протокол от 25 августа 2020 г. № 1\_

Срок действия программы: 2020-2021 уч.г.

Зав. кафедрой



Киселев В.В.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Цель – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
1.2	Задачи:
1.3	понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
1.4	знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.5	формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
1.6	овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
1.7	приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.
1.8	создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.Б
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Дисциплина основывается на знаниях, умениях и навыках, полученных в рамках школьного курса по физической культуре
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Физическая культура и спорт (Элективная дисциплина)
2.2.2	Преддипломная практика
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и процедура защиты выпускной квалификационной работы

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОК-8:** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения;

### Уметь:

- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии практические умения и навыки по физической культуре в профессиональной деятельности;

### Владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Теоретический					

1.1	<p>Общие положения профессиональной прикладной физической подготовки. Развитие основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков. Физическая культура в профессиональной подготовке студента. Здоровый образ жизни. Здоровье как комплексная категория и личностная ценность. Образ жизни и здоровье. Понятие об образе жизни, стиле жизни, факторах риска. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как целенаправленное поведение человека, направленное на укрепление здоровья и повышение резервных функций организма, способствующих качеству жизни и долголетию. Факторы, обуславливающие ЗОЖ: движение, рациональное питание, положительные эмоции, отказ от вредных привычек. Физическое развитие и физическая активность как важнейшие составляющие ЗОЖ. Понятие о гиподинамии и адекватной физической нагрузке. Модель мотивации здорового образа жизни. Образ жизни как ведущий фактор, формирующий здоровье человека и его жизнедеятельность. Формирование культуры инновационного мышления к формированию ЗОЖ. Двигательная деятельность человека. Семейная гармония здоровья. Анатомо-физиологические особенности и формирование двигательного навыка</p> <p>Понятие здоровья. Формулировка здоровья ВОЗ. Классификация (виды) здоровья: индивидуальное, популяционное, психическое, социальное, физическое. Репродуктивное здоровье. Понятие и структура индивидуального здоровья. «Третье состояние». Понятие о факторах риска. Информированность студентов о проблемах здоровья. Современные подходы к оценке организма как единой биологической системе.</p> <p>Стресс как фактор, влияющий на здоровье человека. Определение понятия «стресс». Физиологические механизмы стресса. Классификация видов стресса: стресс, эустресс, дистресс, их значение для организма человека. Причины возникновения стресса и дистресса: конфликтные ситуации, фрустрация, информационные перегрузки, межличностные отношения. Эмоциональное неблагополучие (невроз). Защита и пути преодоления стресса: стратегия «отступления», формирование новой доминанты, дыхательная гимнастика, физические упражнения, методы релаксации, психофизиологическая и идеомоторная тренировки.</p> <p>/Лек/</p>	1	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л3.1 Э1 Э2 Э3	
-----	---	---	---	------	--	--

1.2	<p>Здоровый образ жизни. Здоровье как комплексная категория и личностная ценность.</p> <p>Образ жизни и здоровье. Понятие об образе жизни, стиле жизни, факторах риска. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как целенаправленное поведение человека, направленное на укрепление здоровья и повышение резервных функций организма, способствующих качеству жизни и долголетию.</p> <p>/Ср/</p>	1	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.3	<p>Техника выполнения общеподготовительных упражнений, составлению комплексов упражнений различной направленности. Методы построения занятия. Основные принципы спортивной тренировки. Методики развития основных физических качеств. Особенности видов спорта и проблема выбора. Индивидуальные особенности организма и дозирование физической нагрузки. Степени физического утомления. Способы оказания первой помощи при переутомлении. Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.</p> <p>/Лек/</p>	1	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.3 Л2.4 Л2.9 Л2.10 Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.4	<p>Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.</p> <p>Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу, «Син До», «Тайчи» и др. Современные оздоровительные системы: атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, стрейтчинг, шейпинг, калланетика, изотон, бодифлекс, велнес и др., системы дыхательной гимнастики, оздоровительная методика фитнеса. Классификация фитнес программ по функциональной направленности.</p> <p>/Ср/</p>	1	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.3 Л2.4 Л2.9 Л2.10 Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.5	<p>Основы рационального питания</p> <p>Общее понятие о питании. Пищевые вещества - нутриенты. Обмен, свойства и потребность в нутриентах организма. Закономерности обмена веществ.</p> <p>Пластические и энергетические ресурсы организма. Регуляторные процессы в организме (витамины и минеральные вещества). Балластные вещества.</p> <p>Рациональное сбалансированное питание. Принципы питания. Роль питания для восстановления энергетических затрат человека.</p> <p>Системы оздоровительного питания.</p> <p>/Лек/</p>	1	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л2.7 Л2.8 Л3.1 Э1 Э2 Э3	

1.6	<p>Основы рационального питания</p> <p>Рациональное сбалансированное питание. Принципы питания. Роль питания для восстановления энергетических затрат человека. Системы оздоровительного питания.</p> <p>/Ср/</p>	1	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л2.7 Л2.8 Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.7	<p>Психологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта. Психологическая составляющая профессионально-прикладной физической подготовки. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Роль психологической подготовки студента. Методы и средства психологической подготовки. Психические качества, обеспечивающие подготовку студента. Организация теоретической и практической психологической подготовки студента. Аутогенная тренировка. Идеомоторная тренировка. Упражнения и задания для тренировки ведущих психических качеств. Мотивация к выполнению физических упражнений. Взаимное влияние физических и психических процессов (на примере спортивной борьбы). Психические явления, обеспечивающие техническую подготовку. Психологические средства восстановления физической работоспособности. Психические состояния и методы их регуляции. Психология участия в соревнованиях (на примере спортивной борьбы).</p> <p>/Лек/</p>	1	0,5	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.8	<p>Психологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта. Психологическая составляющая профессионально-прикладной физической подготовки. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Роль психологической подготовки студента. Методы и средства психологической подготовки. Психические качества, обеспечивающие подготовку студента. Организация теоретической и практической психологической подготовки студента. Аутогенная тренировка. Идеомоторная тренировка. Упражнения и задания для тренировки ведущих психических качеств. Мотивация к выполнению физических упражнений. Взаимное влияние физических и психических процессов (на примере спортивной борьбы). Психические явления, обеспечивающие техническую подготовку. Психологические средства восстановления физической работоспособности. Психические состояния и методы их регуляции. Психология участия в соревнованиях (на примере спортивной борьбы).</p> <p>/Ср/</p>	1	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л3.1 Э1 Э2 Э3	

1.9	Профилактика вредных привычек Воздействие алкоголя на органы и системы. Соматические и невралгические нарушения. Курение. Состав табачного дыма и его влияние на организм подростка, мужчины, женщины. Курение и потомство. Пассивное курение. Наркомания и токсикомания. Механизмы действия наркотических веществ и их фармакологические свойства. Невралгические и соматические нарушения при приеме наркотиков. Беседы о популяризации здорового образа жизни и о губительном влиянии вредных привычек. /Лек/	1	0,5	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.6 Л3.1 Э2 Э3 Э4	
1.10	Профилактика вредных привычек Воздействие алкоголя на органы и системы. Соматические и невралгические нарушения. Курение. Состав табачного дыма и его влияние на организм подростка, мужчины, женщины. Курение и потомство. Пассивное курение. Наркомания и токсикомания. Механизмы действия наркотических веществ и их фармакологические свойства. Невралгические и соматические нарушения при приеме наркотиков. Беседы о популяризации здорового образа жизни и о губительном влиянии вредных привычек. /Ср/	1	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.6 Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.11	/Зачёт/	1	-	ОК-8	Л1.1 Л1.2	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Материалы для проведения промежуточной аттестации

Вопросы к зачету:

1. Понятие «здоровье». Факторы влияющие на здоровье.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Оптимальный режим труда и отдыха.
4. Рациональный режим питания.
5. Организация сна.
6. Организация оптимальной двигательной активности.
7. Отказ от вредных привычек (общие положения).
8. Курение и ее влияние на организм человека.
9. Алкоголь и ее влияние на организм человека.
10. Наркомания и ее последствия для отдельного человека.
11. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви.
12. Гигиенические основы закаливания.
13. Закаливание воздухом и водой.
14. Межличностные отношения как элемент здорового образа жизни.
15. Резервы организма.
16. Внешняя среда и ее влияние на организм.
17. Физическая культура и здоровый образ жизни.
18. Назовите основные методы воспитания силы в атлетизме.
19. Перечислите преимущества метода повторных усилий для развития силы.
20. Что такое шейпинг? Опишите основные методы использования физических упражнений для коррекции женской фигуры.
21. Какого основное назначение стретчинга?
22. Какого значение спортивной и гидроаэробики для здоровья и физической подготовки?
23. Перечислите особенности занятий, включающих элементы ушу и хатха-йоги.
24. Расскажите об оздоровительном значении дыхательной гимнастики.
25. Назовите современные оздоровительные системы.
26. Ушу.
27. Тайчи.
28. Аэробика.
29. Гидроаэробика.
30. Калланетика.
31. Бодифлекс.
32. Значение фитнеса для организма.
33. В период экзаменационной сессии энергозатраты возрастают или уменьшаются?
34. Можно ли приступить к тренировкам и учебным занятиям натошак?
35. Назовите виды подготовки профессиональной деятельности.
36. Значение психологической подготовки спортсмена.
37. В чем заключается личная необходимость психофизической подготовки человека к труду?
38. Назовите психологические явления, обеспечивающие успешную деятельность спортсмена.
39. Методы и средства психологической подготовки.
40. Дайте определения воли и волевых действий.
41. Каковы наиболее важные волевые качества, проявляемые в спортивной деятельности?
42. Какие вы знаете средства воспитания специальных волевых качеств спортсмена?
43. Какими психическими качествами должен обладать борец для того, чтобы выполнить атакующее действие, защитное действие, контратакующее действие?
44. В чем заключаются цель и задачи психологической подготовки спортсмена?
45. Какое место в психологической подготовке занимает спортивное соревнование?

Критерии оценки зачета:

Оценка «зачтено» ставится студентам, успешно обучающимся по данной дисциплине в семестре и не имеющим задолженностей по результатам текущего контроля и ответившим на вопросы (задания) к зачету.

Оценка «не зачтено» ставится студенту, имеющему задолженности по результатам текущего контроля и /или не ответившему на вопросы (задания) к зачету по данной дисциплине.



## 5.2. Темы письменных работ

Материалы для проведения текущего контроля

Темы рефератов, докладов

1. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».
2. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная актив-ность человека.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
4. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формирова-нии здорового образа жизни.
5. Значение физических упражнений для здоровья человека.
6. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
7. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
8. Воздействие экологических факторов на организм.
9. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
10. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.
11. Средства физической культуры.
12. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
13. Сила. Средства и методы развития силы.
14. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
15. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
16. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
17. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
18. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
19. Опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
20. Сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
21. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.
22. Критерии физического развития и физической подготовленности.
23. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Значение утренней гимнастики.

Критерии оценки реферата (доклада):

- оценка «отлично» выставляется, если выполнены все требования к его написанию: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
- оценка «хорошо» выставляется, если основные требования к реферату (докладу) выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; не выдержан объём; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если имеются существенные отступления от требований к реферату (докладу). В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата (доклада) или при ответе на дополнительные вопросы; отсутствуют выводы.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если тема реферата (доклада) не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание темы (проблемы), не соблюдены требования к его оформлению.

## 5.3. Иные оценочные средства

см. Приложение 1

## 5.4. Перечень видов оценочных средств

- устный опрос
- тестирование
- выполнение письменных работ

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

Код источника	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Режим доступа	Примечание
Л1.1	Небытова Л. А., Катренко М. В., Соколова Н. И.	Физическая культура: Учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017	<a href="http://www.iprbooks.hop.ru/7_5608.html">http://www.iprbooks.hop.ru/7_5608.html</a>	
Л1.2	Наймушина А. Г. и др.	Физическая культура : учебное пособие	Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019.	<a href="https://www.iprbookshop.ru/101437.html">https://www.iprbookshop.ru/101437.html</a>	

**6.1.2. Дополнительная литература**

Код источника	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Режим доступа	Примечание
Л2.1	Татарова С. Ю., Татаров В. Б.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов	Москва: Научный консультант, 2017	<a href="http://www.iprbooks.hop.ru/7_5150.html">http://www.iprbooks.hop.ru/7_5150.html</a>	
Л2.2	Зюкин А. В. И др.	Физическая культура и спорт : учебное пособие	Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019.	<a href="https://www.iprbookshop.ru/98630.html">https://www.iprbookshop.ru/98630.html</a>	
Л2.3	Зайцев Г.А.	Физическая культура. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие	Москва: Издательский Дом МИСиС, 2017	<a href="http://www.iprbooks.hop.ru/78532.html">http://www.iprbooks.hop.ru/78532.html</a>	
Л2.4	Каткова А.М., Храмцова А.И.	Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие	Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018	<a href="http://www.iprbooks.hop.ru/79030.html">http://www.iprbooks.hop.ru/79030.html</a>	

Код источника	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Режим доступа	Примечание
Л2.5	Лифанов, А. Д.	Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие	Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019.	<a href="https://www.iprbookshop.ru/100657.html">https://www.iprbookshop.ru/100657.html</a>	
Л2.6	Гаврилов, В. И	Физическая культура и спорт. Практика педагогических игр в психологическом воспитании студентов : учебное пособие	Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019	<a href="https://www.iprbookshop.ru/102487.html">https://www.iprbookshop.ru/102487.html</a>	
Л2.7	Омаров Р. С., Шлыков С.Н..	Основы рационального питания: Учебное пособие	Ставрополь: Ставропольский государственный аграрный университет, АГРУС, 2018	<a href="http://www.iprbookshop.ru/92967.html">http://www.iprbookshop.ru/92967.html</a>	
Л2.8	С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач	Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие	Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019	<a href="https://www.iprbookshop.ru/100141.html">https://www.iprbookshop.ru/100141.html</a>	
Л2.9	Радченко, Д. Г	Физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях : учебное пособие	Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, 2020.	<a href="https://www.iprbookshop.ru/107232.html">https://www.iprbookshop.ru/107232.html</a>	
Л2.10	Витун Е. В., Витун В. Г.	Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: Учебное пособие	Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/71324.html">http://www.iprbookshop.ru/71324.html</a>	

### 6.1.3. Методические разработки

Код источника	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Режим доступа	Примечание
Л3.1	В. А. Кувалдин и др.	Методика организации самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе : учебно-методическое пособие	Тюмень : Издательство «Титул», 2018.	<a href="https://www.iprbookshop.ru/107611.html">https://www.iprbookshop.ru/107611.html</a>	

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Спортивная энциклопедия - <a href="http://sportwiki.to">http://sportwiki.to</a>				
Э2	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>				
Э3	Научный портал «Теория. Ру» - <a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a>				
Э4	Российский олимпийский комитет - <a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a>				

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционная система – Linux, пакет офисных программ – LibreOffice либо операционная система – Windows, пакет офисных программ – Microsoft Office в зависимости от распределения аудиторий. Учебные аудитории оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института.				
---------	---	--	--	--	--

### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	ГАРАНТ.Образование				
---------	--------------------	--	--	--	--

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы обучающихся, для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Для проведения занятий лекционного и семинарского типа предлагаются мультимедийные средства: видеопроектор, ноутбук, экран настенный, др. оборудование или компьютерный класс.
7.2	Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института. Все учебные аудитории соответствуют действующим пожарным правилам и нормам, что позволяет обеспечить проведение всех видов работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.
7.3	Для проведения практических занятий имеется:
7.4	спортивный зал.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программой учебной дисциплины, которая находится в ЭИОС Института.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе IPRBooks, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

Студентам необходимо ознакомиться:

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям (теоретический курс)

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний.

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по своему конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору. Не оставляйте «белых пятен» в освоении материала.

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

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

Студентам следует:

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения;
- использовать при подготовке локальные документы института, размещенные на официальном сайте Института и в ЭИОС;
- при подготовке к зачету параллельно прорабатывать соответствующие теоретические разделы дисциплины.

Методические рекомендации по подготовке реферата (доклада)

Одной из форм самостоятельной работы студента является подготовка реферата (доклада)

Цель реферата (доклада) - развитие у студентов навыков аналитической работы с научной литературой, анализа дискуссионных научных позиций, аргументации собственных взглядов. Подготовка рефератов (докладов) также развивает творческий потенциал студентов.

Рекомендации студенту:

- перед началом работы по написанию реферата (доклада) согласовать с преподавателем тему, структуру, литературу, а также обсудить ключевые вопросы, которые следует раскрыть в докладе;
- представить реферат (доклад) преподавателю в письменной или электронной форме.

Любая форма самостоятельной работы студента начинается с изучения соответствующей литературы как в библиотеке, так и дома.

К каждой теме учебной дисциплины подобрана основная и дополнительная литература.

Основная литература - это учебники и учебные пособия.

Дополнительная литература - это монографии, сборники научных трудов, журнальные и газетные статьи, различные справочники, энциклопедии, интернет ресурсы.

Рекомендации студенту:

- выбранную монографию или статью целесообразно внимательно просмотреть. В книгах следует ознакомиться с оглавлением и справочным аппаратом, прочитать аннотацию и предисловие. Целесообразно ее пролистать, рассмотреть иллюстрации, таблицы, диаграммы, приложения. Такое поверхностное ознакомление позволит узнать, какие главы следует читать внимательно, а какие прочитать быстро;
- при работе с Интернет-источником целесообразно также выделять важную информацию;

Выделяются следующие виды записей при работе с литературой:

Конспект - краткая схематическая запись основного содержания научной работы. Целью является не переписывание произведения, а выявление его логики, системы доказательств, основных выводов. Хороший конспект должен сочетать полноту изложения с краткостью.

Цитата - точное воспроизведение текста. Заключается в кавычки. Точно указывается страница источника.

Тезисы - концентрированное изложение основных положений прочитанного материала.

Аннотация – очень краткое изложение содержания прочитанной работы. Резюме – наиболее общие выводы и положения работы, ее концептуальные итоги.

Записи в той или иной форме не только способствуют пониманию и усвоению изучаемого материала, но и помогают вырабатывать навыки ясного изложения в письменной форме тех или иных теоретических вопросов.

## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

### Тестовые задания (ОК-8)

#### Задание 1

**Здоровье - это:**

- А) первая и важнейшая потребность человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

#### Задание 2

**Физическое здоровье - это:**

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем
- Г) физическая подготовленность;

#### Задание 3

**От чего зависит психическое здоровье?**

- А) от состояния головного мозга;
- Б) от работы сердца;
- В) от работы мышечной массы;
- Г) от функционирования сердечно-сосудистой системы.

#### Задание 4

**Чем характеризуется психическое здоровье?**

- А) уровнем мышления;
- Б) качеством мышления;
- В) уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств;
- Г) физическим развитием.

#### Задание 5

**Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются:**

- А) пренебрежение нормами морали;
- Б) сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни;
- В) овладение физическими качествами;
- Г) соблюдение правил гигиены.

#### Задание 6

**Определение здорового образа жизни:**

- А) физическое развитие;
- Б) умение играть футбол, баскетбол, волейбол;
- В) образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье;
- Г) не курение.

#### **Задание 7**

##### **Элементы здорового образа жизни:**

- А) биологический фактор;
- Б) социальный фактор;
- В) плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.
- Г) избыточное питание.

#### **Задание 8**

##### **Метод Г.А. Шичко - это:**

- А) подвижный образ жизни;
- Б) система избавления от дурной зависимости с помощью слова;
- В) развития выносливости;
- Г) способность мыслить, рассуждать.

#### **Задание 9**

##### **В каком году и учеными каких стран было обнаружено влияния алкоголя на кровь?**

- А) 1967 году американскими учеными под руководством профессора Найсли;
- Б) 1948 году французскими учеными;
- В) 1900 году английскими учеными;
- Г) 1950 году советскими учеными.

#### **Задание 10**

##### **Никотин вызывает:**

- А) аллергию;
- Б) стойкое сужение кровеносных сосудов;
- В) увеличение мышечной массы;
- Г) расстройства желудочно-кишечного тракта.

#### **Задание 11**

##### **Что означает оздоровительная система «Йога»:**

- А) связь с религией и различными верованиями;
- Б) упражнения «на гибкость»;
- В) союз, соединение, связь, гармония;
- Г) упражнения на «выносливость».

#### **Задание 12**

##### **К нетрадиционным видам относятся:**

- А) акробатика;

- Б) баскетбол;
- В) атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, стрейтчинг гимнастика, шейпинг, оздоровительная методика фитнеса;
- Г) борьба.

### **Задание 13**

**Традиционным видам относятся:**

- А) скоростной спуск;
- Б) конькобежный спринт;
- В) фристайл;
- Г) спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, прикладная гимнастика, лечебная гимнастика

### **Задание 14**

**Основными показателями мышечной силы являются:**

- А) масса тела;
- Б) объем и масса мышц, скорость их сокращения и длительность усилия;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) взрывная сила.

### **Задание 15**

**Формы силового проявления:**

- А) умение выполнять силовые упражнения;
- Б) бобороть соперника;
- В) длительное выполнение упражнения;
- Г) максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость.

### **Задание 16**

**Калланетика что это такое?**

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) программа из 30 упражнений для женщин, способствующая похудению фигуры и сохранению спортивной формы.

### **Задание 17**

**Стретчинг это:**

- А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
- Б) обучением двигательным действиям и повышения работоспособности;
- В) комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей;
- Г) определенным образом организованная двигательная активность.

### **Задание 18**

**Питание это:**

- А) процесс утоления чувства голода;
- Б) процесс снабжения организма питательными веществами;
- В) процесс обновления клеток и тканей;
- Г) регулирование физиологических и биохимических функций организма.

### **Задание 19**

**К макронутриентам относятся:**



- А) жиры, белки, углеводы;
- Б) витамин А;
- В) Витамины группы В;
- Г) пищевые компоненты содержащиеся в растительной пище.

#### **Задание 20**

**К микронутриентам относятся:**

- А) Витамины группы В;
- Б) пищевые волокна;
- В) Витамины А, витамины группы В и Д, минералы;
- Г) белки и углеводы.

#### **Задание 21**

**Принципы рационального питания:**

- А) время приема пищи;
- Б) энергетическое равновесие, соблюдение режима питания, сбалансированное питание;
- В) дробное питание;
- Г) поступление белков в организм в строгом соотношении.

#### **Задание 22**

**Какими видами спорта должен владеть и уметь играть экономист для развития психофизической готовности в профессиональной деятельности:**

- А) шашки;
- Б) шахматы;
- В) дартс;
- Г) футбол, баскетбол, регби.

#### **Задание 23**

**Для достижения высоких результатов в избранном виде спорта спортсмен должен владеть:**

- А) большой силой;
- Б) выносливостью;
- В) технической, тактической, психологической и физической подготовкой;
- Г) мышечной массой;

#### **Задание 24**

**Какими особенными качествами должен владеть борец вольного стиля?**

- А) силой;
- Б) выносливостью;
- В) характер;
- Г) гибкость, ловкость; мышление и скоростная реакция;

#### **Задание 25**

**Какими методами должен владеть тренер для психологической подготовке спортсмена?**

- А) поощрение и наказание, беседы и лекции; внушенный сон, аутотренинг, рассуждения;

- Б) рассказа и показа;
- В) воспитания;
- Г) принуждения.

#### **Задание 26**

**Какими психическими качествами нужно владеть, чтобы успешно действовать на разных этапах подготовки борца?**

- А) решительность, выдержка и самообладание, смелость, настойчивость. целеустремленность;
- Б) дисциплинированность;
- В) уметь выполнять прием;
- Г) самосовершенствоваться;

#### **Задание 27**

**Какими психическими качествами должен владеть борец для того, чтобы выполнить атакующее действие?**

- А) целеустремленность
- Б) самостоятельность
- В) решительность и смелость;
- Г) выдержка.

#### **Задание 28**

**Какими двумя основными фазами должен владеть тренер при проведении занятий по аутогенной тренировке?**

- А) низкая стойка;
- Б) восстановление;
- В) расслабление и концентрация;
- Г) стойка-отдых;

#### **Задание 29**

**Какими двумя ступенями аутогенной тренировки должен владеть тренер при проведении занятий по аутогенной тренировке?**

- А) снижение интенсивности раздражителей;
- Б) обучение релаксации, создание ощущений тяжести, тепла, холода и создание гипнотических состояний разного уровня;
- В) развитие концентрации внимания;
- Г) умение контролировать.

#### **Задание 30**

**Какими упражнениями должен владеть тренер для развития выдержки и самообладания?**

- А) бег на короткие дистанции;
- Б) бег на длинные дистанции, упражнения на задержку дыхания, снижение собственного веса, длительные схватки;
- В) спортивной аэробикой;
- Г) фитнес.

### **Задание 31**

**Какими разделами тактики должен владеть борец?**

- А) тактика соревнований, схватки, выполнения приемов, защит, комбинаций и контрприемов;
- Б) падением;
- В) отдыха;
- Г) умение применять приемы.

### **Задание 32**

**Какими тактическими планами должен владеть борец при подготовке к соревнованиям?**

- А) информация о соревнованиях;
- Б) изучение документов судейской коллегии;
- В) форма проведения соревнования;
- Г) сбор информации, прогнозирование будущих ситуаций, выбор основного способа действий борца в соревнованиях, уточнение тактического плана.

### **Задание 33**

**Какими стадиями протекания стресса должен владеть спортсмен?**

- А) информация о соревнованиях;
- Б) воздействие вредоносных факторов;
- В) предстартовый стресс;
- Г) тревога, резистентность, истощение;

### **Задание 34**

**Какими средствами атлетической гимнастики должен владеть спортсмен?**

- А) баскетбол;
- Б) шахматы;
- В) городки;
- Г) упражнения без отягощений, упражнения на снарядах массового типа, упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести, упражнения с партнером, упражнения на тренажерах;

### **Задание 35**

**Какими правилами должен обладать студент в системе питания?**

- А) прием пищи только при ощущениях голода; отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогания, при лихорадке и повышенной температуре тела; отказ от приема пищи перед сном;
- Б) прием пищи тогда когда хочу;
- В) сразу после большой физической нагрузки;
- Г) прием пищи перед сном.

### **Задание 36**

**Каким правилом «Детки» (система закалки и тренировки) должен владеть занимающийся закаливанием?**

- А) обливание водой;
- Б) закаливание воздухом;
- В) пребывание на солнце.

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется студенту за 85-100 % правильных ответов;
- оценка «хорошо» выставляется студенту за 70-84 % правильных ответов;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту за 50-69 % правильных ответов;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если дано менее 50% правильных ответов.

## **МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:**

### *Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации:*

#### **Аналитическое задание (ОК-8)**

1. Разработать комплекс упражнений для развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
2. Разработать комплекс упражнений для развития выносливости.
3. Разработать комплекс упражнений для развития гибкости.
4. Составить комплекс оздоровительных упражнений в соответствии с нозологической группой.
5. Составить комплекс упражнений с применением релаксационных методик для снятия психоэмоционального напряжения.
6. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессии (специальности) и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей.
7. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений для обучающихся вуза.
8. Составить карту самообследования физического развития (антропометрические измерения; антропометрические индексы; функциональные пробы).
9. Составить карту самообследования функционального развития.
10. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
11. Составить комплекс производственной гимнастики.
12. Составить комплекс упражнений для студентов для выполнения в перерывах между учебными занятиями и в течение дня.

13. Провести самоконтроль состояния здоровья в процессе занятий физической культурой.

14. Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений.

15. Составить индивидуальную оздоровительную программу.

16. Составить методику проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

**Критерии оценки:**

- оценка «**отлично**» выставляется студенту, если задание выполнено полностью, реализованы все необходимые требования;

- оценка «**хорошо**» выставляется студенту, если задание выполнено полностью, но допущены определённые ошибки;

- оценка «**удовлетворительно**» выставляется студенту, если задание выполнено поверхностно, фрагментарно, допущены значительные ошибки;

- оценка «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, при выполнении задания допущены значительные ошибки.

*Уровень сформированности компетенций в рамках учебной дисциплины*

<b>Оценка</b>	<b>Проценты</b>	<b>Уровень сформированности компетенций</b>
зачтено	50-100	достаточный
не зачтено	49 и менее	не достаточный