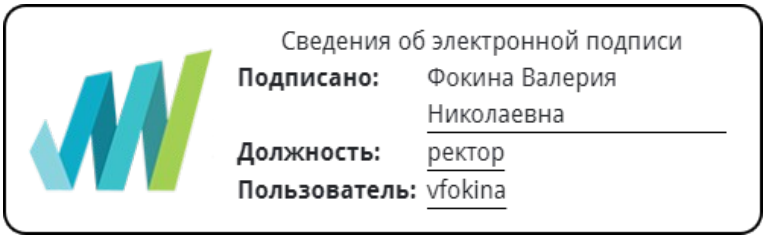
Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Открытый университет экономики, управления и права»
(АНО ВО ОУЭП)

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор АНО ВО ОУЭП, Фокина В.Н.



19 апреля 2023 г.

Решение Ученого совета АНО ВО ОУЭП,
Протокол N 9 от 19.04.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Наименование дисциплины Б1.О.22 «Физическая культура и спорт»
Образовательная программа направления подготовки 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль): Финансы и кредит

Квалификация - бакалавр

Разработчик:
Щадилова И.С., к. пед. н., доц.

Москва 2023

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи дисциплины:

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение 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;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

универсальную компетенцию

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

Результаты освоения дисциплины, установленные индикаторы достижения компетенций.

Наименование компетенции	**Индикаторы достижения компетенции**	**Показатели (планируемые) результаты обучения**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: Закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни УК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма УК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни	**Знать:** • сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся; • социально-биологические основы физической культуры и спорта; • роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра; • общую физическую подготовку обучающихся в системе физического воспитания; • основы здорового образа жизни обучающихся; **Уметь:** • индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования; • применять на практике физическую подготовку обучающихся; **Владеть:** - личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; • системой практических умений и

Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Показатели (планируемые) результаты обучения
		навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке); методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды работы по дисциплине:

№ п/п	Виды учебных занятий	Всего часов по формам обучения, ак. ч					
		Очная		Очно-заочная		Заочная	
		всего	в том числе	всего	в том числе	всего	в том числе
1	**Контактная работа (объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем) (всего)**	**10,2**		**10,2**		**6,2**	
1.1	занятия лекционного типа (лекции)	2		2		2	
1.2	занятия семинарского типа (практические)*, в том числе:	6		6		2	
1.2.1	семинар-дискуссия, практические занятия		0 6		0 6		0 2
1.2.2	занятия семинарского типа : лабораторные работы (лабораторные практикумы)	-		-		-	
1.2.3	курсовое проектирование (выполнение курсовой работы)	-		-		-	
1.3	контроль промежуточной аттестации и оценивание ее результатов, в том числе:	2,2		2,2		2.2	
1.3.1	консультации групповые		2		2		2
1.3.2	прохождение промежуточной аттестации		0,2		0,2		0,2
2	**Самостоятельная работа (всего)**	**61,8**		**61,8**		**64**	
2.1	работа в электронной информационно-образовательной среде с образовательными ресурсами учебной библиотеки, компьютерными средствами обучения для подготовки к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации, к курсовому проектированию (выполнению курсовых работ)	61,8		61,8		64	
2.2	самостоятельная работа при подготовке к промежуточной аттестации					**1,8**	
3	**Общая трудоемкость дисциплины** часы	**72**		**72**		**72**	
	зачетные единицы	2		2		2	
	форма промежуточной аттестации	Зачет					

*

Семинар – семинар-дискуссия
ГТ - практическое занятие - глоссарный тренинг
ТТ - практическое занятие - тест-тренинг
ПЗТ - практическое занятие - позетовое тестирование
ЛС - практическое занятие - логическая схема
УД - семинар-обсуждение устного доклада
РФ – семинар-обсуждение реферата
Асессмент реферата - семинар-асессмент реферата

ВБ - вебинар
УЭ - семинар-обсуждение устного эссе
АЛТ - практическое занятие - алгоритмический тренинг
Дневник по физической культуре и спорту - практическое занятие - заполнение дневника по физкультуре и спорту
Асессмент дневника - семинар-асессмент дневника по физкультуре и спорту

5. Содержание дисциплины
5.1. Содержание разделов и тем

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Основы физической культуры студента	***Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов*** Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Спорт – явление культурной жизни. Компоненты физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура студента. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. ***Социально-биологические основы физической культуры*** Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости в физической и умственной деятельности. ***Основы здорового образа жизни студента***, ***физическая культура в обеспечении здоровья*** Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. ***Средства физической культуры в регулировании работоспособности*** Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. ***Методико-педагогические основы физической подготовки*** Принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств. ***Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями*** Мотивация и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Выбор направленности и формы самостоятельных занятий. Врачебный контроль занимающихся физической культурой и спортом в вузе и самостоятельно, Выбор систем физических упражнений и видов спорта для самостоятельных тренировочных занятий
2	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	***Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений*** Общая характеристика спорта. Определение понятия «спорт». Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной классификации. Основные направления в развитии международного спортивного движения. Система спортивных соревнований. Закономерности спортивной тренировки. Периодизация и планирование подготовки спортсмена. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора видов спорта и систем физических упражнений студентов. Психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
		Самоконтроль и гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Самоконтроль за физическим развитием, функциональным состоянием и физической подготовленностью. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями. ***Производственная физическая культура*** Определение понятия производственной физической культуры, ее цели и задачи. Особенности выбора форм производственной физической культуры в рабочее и свободное время. Производственная физическая культура в рабочее время (производственная гимнастика). Физическая культура во внерабочее время. Физическая культура в профессиональной деятельности специалистов. Основные направления оптимизации трудовой профессиональной деятельности средствами физической культуры. Профессиональная деятельность как объект физической культуры. Изучение специальности для прикладных физкультурных целей. Профессиограммы. Система оценки профессиональной психофизической готовности бакалавра и специалиста. Адаптация к труду. Профилактическое и оздоровительное противодействие негативному влиянию факторов производственной среды

5.2 Занятия лекционного и семинарского типа

5.2.1 Темы лекций

Раздел 1 «Основы физической культуры студента»

1. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел 2 «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра»

1. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

5.2.2 Вопросы для обсуждения на семинарах и практических занятиях

Раздел 1 «Основы физической культуры студента»

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Физическая культура личности.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Основные положения организации физического воспитания в образовательной организации высшего образования.
5. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
6. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
9. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
10. Принципы и методы физического воспитания.
11. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
12. Специальная физическая подготовка.
13. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
14. Структура подготовленности спортсмена.

Раздел 2 «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра»

1. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
3. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
4. Спортивная классификация.

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

6. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в образовательной организации высшего образования.

7. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

8. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.

9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

5.3 Определение соотношения объема занятий, проведенное путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по очной, очно-заочной форме

Виды контактной работы	Образовательные технологии		Контактная работа (всего ак.ч.)
	Объем занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися (ак.ч)	Объем занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ак.ч)	
Лекционного типа (лекции)	2	-	**2**
Семинарского типа (семинар дискуссия)		-	
Семинарского типа (практические занятия)	-	6	**6**
Семинарского типа (курсовое проектирование (работа))	-	-	
Семинарского типа (лабораторные работы)	-	-	
Промежуточная аттестация (зачет)	2,2	-	**2,2**
Итого	4,2	6	**10,2**

Соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по очной, очно-заочной форме – 41%

5.4 Определение соотношения объема занятий, проведенное путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по заочной форме

Виды контактной работы	Образовательные технологии		Контактная работа (всего ак.ч.)
	Объем занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися (ак.ч)	Объем занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ак.ч)	
Лекционного типа (лекции)	2	-	**2**
Семинарского типа (семинар дискуссия)		-	
Семинарского типа (практические занятия)	-	2	**2**
Семинарского типа (курсовое проектирование	-	-	

Виды контактной работы	Образовательные технологии		Контактная работа (всего ак.ч.)
	Объем занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися (ак.ч)	Объем занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ак.ч)	
(работа))			
Семинарского типа (лабораторные работы)	-	-	
Промежуточная аттестация (зачет)	2,2	-	**2,2**
Итого	4,2	2	**6,2**

Соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по заочной форме - 68%

6. Методические указания по освоению дисциплины

6.1 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Методические указания для преподавателя

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, практических занятий, организации самостоятельной работы студентов, консультаций. Главное назначение лекции - обеспечить теоретическую основу обучения, развить интерес студентов к учебной деятельности и к изучению конкретной учебной дисциплины, сформировать у обучающихся ориентиры для самостоятельной работы над дисциплиной.

Основной целью практических занятий является обсуждение наиболее сложных теоретических вопросов дисциплины, их методологическая и методическая проработка. Они проводятся в форме опроса, диспута, тестирования, обсуждения докладов и пр.

Самостоятельная работа с научной и учебной литературой дополняется работой с тестирующими системами, тренинговыми программами, информационными базами, образовательным ресурсов электронной информационно-образовательной среды и сети Интернет.

6.2 Методические материалы обучающимся по дисциплине, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Методические материалы доступны на сайте «Личная студия» в разделе «Методические указания и пособия».

1. Методические указания «Введение в технологию обучения».
2. Методические указания по проведению учебного занятия «Вебинар».
3. Методические указания по проведению занятия «Семинар-обсуждение устного эссе», «Семинар-обсуждение устного доклада».
4. Методические указания по проведению занятия «Семинар – семинар-асессмент реферата».
5. Методические указания по проведению занятия «Семинар – асессмент дневника по физкультуре и спорту».
6. Методические указания по проведению занятия «Семинар – обсуждение реферата».
7. Методические указания по проведению учебного занятия с компьютерным средством обучения «Практическое занятие - тест-тренинг».
8. Методические указания по проведению учебного занятия с компьютерным средством обучения «Практическое занятие - глоссарный тренинг».
9. Методические указания по проведению занятия «Практическое занятие - позетовое тестирование».
10. Положение о реализации электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.
11. Методические указания по проведению занятия «Практическое занятие - алгоритмический тренинг».

Указанные методические материалы для обучающихся доступны в Личной студии обучающегося, в разделе ресурсы.

6.3 Особенности реализации дисциплины в отношении лиц из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия и переработки учебного материала.

Подбор и разработка учебных материалов должны производится с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи) или с помощью тифлоинформационных устройств.

Выбор средств и методов обучения осуществляется самим преподавателям. При этом в образовательном процессе рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений студентов с ограниченными возможностями здоровья с преподавателями и другими студентами, создания комфортного психологического климата в студенческой группе.

Разработка учебных материалов и организация учебного процесса проводится с учетом нормативных документов и локальных актов образовательной организации.

В соответствии с нормативными документами инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по зрению имеют право присутствовать на занятиях вместе с ассистентом, оказывающим обучающемуся необходимую помощь; инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по слуху имеют право на использование звукоусиливающей аппаратуры.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение аттестации для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не являющимися инвалидами, если это не создает трудностей для инвалидов и иных обучающихся при прохождении государственной итоговой аттестации;

- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей(занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);

- пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами при прохождении аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;

- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

По письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность сдачи обучающимся инвалидом экзамена может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении аттестации:

а) для слепых:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются обучающимися с использованием клавиатуры с азбукой Брайля, либо надиктовываются ассистенту;

б) для слабовидящих:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются увеличенным шрифтом и\или использованием специализированным программным обеспечением Jaws;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство,допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- имеется в наличии информационная система "Исток" для слабослышащих коллективного пользования;

- по их желанию испытания проводятся в электронной или письменной форме;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- тестовые и тренинговые задания по текущей и промежуточной аттестации выполняются обучающимися на компьютере через сайт «Личная студия" с использованием электронного обучения, дистанционных технологий;

- для обучения лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата используется электронный образовательный ресурс, электронная информационно-образовательная среда;

- по их желанию испытания проводятся в устной форме.

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации обучающийся должен сообщить письменно не позднее, чем за 10 дней до начала аттестации. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

6.4 Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста, формирование у него способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- качественное освоение теоретического материала по изучаемой дисциплине, углубление и расширение теоретических знаний с целью их применения на уровне межпредметных связей;
- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических навыков;
- формирование умений по поиску и использованию нормативной, правовой, справочной и специальной литературы, а также других источников информации;
- развитие познавательных способностей и активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самообразованию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие научно-исследовательских навыков;
- формирование умения решать практические задачи профессиональной деятельности, используя приобретенные знания, способности и навыки.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Самостоятельная работа предполагает инициативу самого обучающегося в процессе сбора и усвоения информации, приобретения новых знаний, умений и навыков и его ответственность за планирование, реализацию и оценку результатов учебной деятельности. Процесс освоения знаний при самостоятельной работе не обособлен от других форм обучения.

Самостоятельная работа должна:

- быть выполнена индивидуально (или являться частью коллективной работы). В случае, когда самостоятельная работа подготовлена в порядке выполнения группового задания, в работе делается соответствующая оговорка;
- представлять собой законченную разработку (этап разработки), в которой анализируются актуальные проблемы по определенной теме и ее отдельных аспектов;
- отражать необходимую и достаточную компетентность автора;
- иметь учебную, научную и/или практическую направленность;
- быть оформлена структурно и в логической последовательности: титульный лист, оглавление, основная часть, заключение, выводы, список литературы, приложения,
- содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов;
- соответствовать этическим нормам (правила цитирования и парафраз; ссылки на использованные библиографические источники; исключение плагиата, дублирования собственного текста и использования чужих работ).

6.4.1 Формы самостоятельной работы обучающихся по разделам дисциплины

Раздел 1 «Основы физической культуры студента»

Темы устного доклада

1. Анализируя содержание основных понятий физической культуры и спорта, расскажите, что общего и в чем различие понятий "физическая культура" и "физическое воспитание". Как соотносятся понятия "физическая культура" и "спорт"?
   Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
2. Анализируя содержание основных понятий физической культуры и спорта, расскажите, как соотносятся понятия "физическая подготовка" и "физическое развитие".
   Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
3. Анализируя социальные основы физической культуры, расскажите о развитии физической культуры в Древнем мире.
   Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
4. Анализируя место физической культуры в общекультурной подготовке обучающихся, раскройте цели и задачи физической культуры в высшем учебном заведении.
   Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими

указаниями по данному виду занятия.

5. Анализируя социальные основы физической культуры, расскажите о развитии физической культуры в СССР.
   Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
6. Анализируя структуру физической культуры студентов, дайте ее характеристику.
   Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
7. Анализируя социальные основы физической культуры, расскажите о истории развития физической культуры в России.
   Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
8. Анализируя цели и задачи спортивной подготовки студентов, охарактеризуйте деятельность Российского студенческого спортивного союза.
   Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
9. Анализируя физическую культуру в ценностном аспекте, расскажите об интеллектуальных ценностях физической культуры и спорта.
   Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
10. Анализируя значение физической культуры и спорта для личности, расскажите о двигательных ценностях физической культуры и спорта.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
11. Анализируя значение физической культуры и спорта для личности, охарактеризуйте интенционные ценности физической культуры и спорта. Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
12. Анализируя физическую культуру в ценностном аспекте, расскажите о технологических ценностях физической культуры и спорта.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
13. Анализируя физическую культуру в ценностном аспекте, расскажите о мобилизационных ценностях физической культуры и спорта.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
14. Анализируя биологическое и социальное в человеке, раскройте социальные аспекты здоровья человека.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
15. Анализируя социальные аспекты здоровья, дайте характеристику факторов риска.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
16. Анализируя понятие культуры здоровья личности, охарактеризуйте ее компоненты.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
17. Анализируя культуру здоровья с позиций системно-структурного подхода, раскройте содержание системообразующих и системонаполняющих факторов культуры здоровья.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими

указаниями по данному виду занятия.

18. Анализируя культуру здоровья с позиций системно-структурного подхода, охарактеризуйте системообусловливающие факторы культуры здоровья.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
19. Назовите факторы, влияющие на здоровье человека. Какие факторы укрепляют, а какие ухудшают здоровье?
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
20. Назовите негативные факторы, влияющие на ведение здорового образа жизни. Какие мероприятия необходимы для их устранения?
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
21. Анализируя структуру здорового образа жизни, расскажите о значении и содержании валеологического образования.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
22. Анализируя социально-биологические основы физической культуры, раскройте содержание биосоциальных критериев эффективности здорового образа жизни.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
23. Анализируя положительные эффекты оздоровительной тренировки, опишите средства для тренировки сердечно-сосудистой системы.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
24. Анализируя положительные эффекты оздоровительной тренировки, опишите средства для тренировки нервной системы.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
25. Анализируя положительные эффекты оздоровительной тренировки, опишите средства для тренировки опорно-двигательного аппарата
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
26. Анализируя условия и образ жизни студента, раскройте основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
27. Анализируя содержание оздоровительной физической культуры студентов, раскройте особенности использования средств физической культуры для повышения эффективности учебного труда.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
28. Анализируя организацию оздоровительной физической культуры студентов, расскажите о формах организации двигательной активности работников умственного труда.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
29. Анализируя методы физического воспитания, охарактеризуйте методические принципы физической тренировки.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

30. Назовите формы самостоятельных занятий физической культурой, чем характеризуется утренняя гигиеническая гимнастика?
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
31. Охарактеризуйте методику самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
32. Анализируя методику самостоятельных занятий оздоровительным бегом, охарактеризуйте зоны тренировки при таких занятиях.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
33.
34. Анализируя методы управления самостоятельными занятиями, охарактеризуйте методику самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
35. Анализируя методы управления самостоятельными занятиями, охарактеризуйте методику самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
36. Анализируя методы управления самостоятельными занятиями, охарактеризуйте особенности самостоятельных занятий женщин.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
37. Назовите факторы, учитывающиеся при дозировании физических нагрузок. Как характер содержания занятий зависит от возраста?
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
38. Назовите физиологические критерии различных видов нагрузок. Каковы признаки чрезмерной нагрузки? Охарактеризуйте пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
39. Анализируя процесс планирования самостоятельных занятий физическими упражнениями, раскройте содержание различных видов учета и контроля при самостоятельных занятиях физической культурой.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
40. Анализируя сущность гигиены самостоятельных занятий, расскажите о методике закаливания.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
41. Анализируя понятие самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом, раскройте содержание субъективных показателей самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
42. Анализируя понятие самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом, раскройте содержание объективных показателей самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими

указаниями по данному виду занятия.

43. Назовите признаки живого организма. Какие показатели характеризуют физическое развитие организма?
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
44. Назовите системы организма. Какова роль каждой из систем в организме человека?
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
45. Анализируя понятие "гомеостаз", объясните, как происходит терморегуляция в организме человека.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
46. Назовите функции крови. В чем заключается закон перераспределения крови в организме?
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
47. Назовите внешние признаки утомления в процессе умственной деятельности. Какие фазы утомления вы знаете? Чем они характеризуются?
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
48. Назовите признаки гравитационного шока. Каковы причины возникновения гравитационного шока?
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
49. Анализируя дыхательный аппарат человека, перечислите показатели работоспособности органов дыхания, каждому из них дайте краткую характеристику.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
50. Анализируя круги кровообращения человека, раскройте понятия «дыхательный насос» и «мышечный насос»
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
51. Анализируя самоконтроль эффективности самостоятельных занятий, расскажите, Какие рекомендации по управлению дыханием следует выполнять во время занятий физкультурой?
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
52. Определите понятия "гиподинамия" и "гипокинезия". Как недостаток двигательной активности влияет на различные системы и органы?
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
53. Назовите критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Каковы основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии?
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
54. Анализируя факторы эффективной адаптации студентов к обучению в вузе, расскажите, как изменяется умственная работоспособность при использовании физических нагрузок?
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
55. Анализируя динамику умственной и физической работоспособности студентов, расскажите, как изменяется работоспособность студентов в течение учебно-трудового дня, в течение учебной недели, семестра, учебного года.
    Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы

сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Рекомендуемая литература

Нормативные правовые акты

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации[Текст] : Федер. закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ // Собрание законодательства Рос. Федерации – 2007 - № 50, ст. 6242.

Основная литература

1. Физическая культура: учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/101437.html

2. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/100657.html

Дополнительная литература

1. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75608

2. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М.: Научный консультант, 2017. — 211 c. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75150

7.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- www.piter.com
- http://lib.sportedu.ru
- http://lib.sportedu.ru/press/tpfk
- http://www.sportedu.ru
- http://www.infosport.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины, перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине имеется следующее материально-техническое обеспечение:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оборудованные учебной мебелью и оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения с возможностью подключения к сети «Интернет»;

- спортивный зал;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Программное обеспечение:

Лицензионное программное обеспечение (в том числе, отечественного производства):

Операционная система Windows Professional 10

ПО браузер – приложение операционной системы, предназначенное для просмотра Web-страниц

Платформа проведения аттестационных процедур с использованием каналов связи (отечественное ПО)

Платформа проведения вебинаров (отечественное ПО)

Информационная технология. Онлайн тестирование цифровой платформы Ровеб (отечественное ПО)

Электронный информационный ресурс. Экспертный интеллектуальный информационный робот Аттестация асессоров (отечественное ПО)

Информационная технология. Аттестационный интеллектуальный информационный робот контроля оригинальности и профессионализма «ИИР КОП» (отечественное ПО)

Электронный информационный ресурс «Личная студия обучающегося» (отечественное ПО)

Свободно распространяемое программное обеспечение (в том числе отечественного производства):

Мой Офис Веб-редакторы https://edit.myoffice.ru (отечественное ПО)

ПО OpenOffice.Org Calc.

http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО OpenOffice.Org.Base

http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
ПО OpenOffice.org.Impress
http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
ПО OpenOffice.Org Writer
http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
ПО Open Office.org Draw
http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
ПО «Блокнот» - стандартное приложение операционной системы (MS Windows, Android и т.д.), предназначенное для работы с текстами;

Современные профессиональные базы данных:

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/

Спортивная Россия. Открытая платформа https://www.infosport.ru/

Научная электронная библиотека. http://elibrary.ru

Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) –электронная библиотека по всем отраслям знаний http://www.iprbookshop.ru

Информационно-справочные системы:

Справочно-правовая система «Гарант»;

Справочно-правовая система «Консультант Плюс».