



**Федеральное агентство морского и речного транспорта  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Государственный университет морского и речного флота  
имени адмирала С.О. Макарова»**

**Воронежский филиал  
федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Государственный университет морского и речного флота  
имени адмирала С.О. Макарова»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дисциплины  
**Б1.Б.33 «Физическая культура и спорт»**

Уровень образования:	Высшее образование – бакалавриат	
Направление подготовки:	38.03.02 Менеджмент	
Направленность (профиль):	Управление предприятием и человеческими ресурсами	
Вид профессиональной деятельности:	Организационно-управленческая деятельность; информационно-аналитическая деятельность; предпринимательская деятельность	
Язык обучения:	Русский	
Кафедра:	гуманитарных и социальных наук	
Форма обучения:	Очная	Заочная
Курс:	-	1, 2
Составитель:	Козлов В.И.	

ВОРОНЕЖ 2019г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения.....	3
1.1 Цель и задачи учебной дисциплины.....	3
1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП.....	3
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения ОПОП.....	3
2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	4
2.1 Объем дисциплины.....	4
2.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием дидактического материала по каждой изучаемой теме и этапов формирования компетенций.....	5
3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине и методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	9
4. Применяемые образовательные технологии для различных видов учебных занятий и для контроля освоения обучающимися запланированных результатов обучения.....	11
5. Фонд оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	13
6. Ресурсное обеспечение учебной дисциплины.....	16
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	16
Лист регистрации изменений.....	18

# 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## 1.1 Цели и задачи учебной дисциплины

### Цели и задачи учебной дисциплины:

Цель дисциплины состоит в формировании знаний в области физической культуры и спорта, способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни.

Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей, предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций и в их практическом воплощении.

### 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.

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части дисциплин. Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, полученные в рамках освоения общеобразовательной школьной программы.

## 1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения ОПОП

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины
ОК-7	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.</li><li>– технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом в учебное и свободное время.</li><li>– способы контроля, оценки физического развития и физической подготовленности.</li><li>– основы организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li></ul>

		<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>– осуществлять работу с научной учебно-методической литературой по учебной дисциплине.</li> <li>– осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.</li> <li>– самостоятельно развивать и поддерживать основные физические качества.</li> </ul> <p><b>иметь навыки и /или опыт деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– по основным приемам самоконтроля.</li> <li>– по достижению необходимого уровня физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>– по выполнению требований здорового образа жизни и выбора видов спорта или систем физических упражнений для самостоятельных занятий.</li> <li>– в качестве инструктора по физической культуре и судьи по спорту.</li> </ul>
--	--	---

**2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**2.1 Объем дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 72 часа или 2 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего, Часов /ЗЕ		Курс			
			Очная форма, Часов /ЗЕ		Заочная форма, Часов /ЗЕ	
	Очная форма	Заочная форма	-	-	I	II
<b>Аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего в том числе:</b>		<b>8/0,22</b>			<b>4/0,11</b>	<b>4/0,11</b>
Учебные занятия лекционного типа (УЗЛТ)						
Учебные занятия семинар-		8/0,22			4/0,11	4/0,11

ского (практического) типа (УЗСПТ)						
Учебные занятия лабораторного типа (УЗЛТ)						
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>56/1,56</b>			<b>28/0,78</b>	<b>28/0,78</b>
<b>Промежуточная аттестация (подготовка и сдача), всего:</b>		<b>8/0,22</b>			<b>4/0,11</b>	<b>4/0,11</b>
Контрольная работа						
Курсовая работа						
Зачет		8/0,22			4/0,11	4/0,11
Экзамен						
Итого:	Часов	<b>72</b>			<b>36</b>	<b>36</b>
Общая трудоемкость учебной дисциплины	Зачетн. ед.	<b>2</b>			<b>1</b>	<b>1</b>

## 2.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий

Содержание тем дисциплины, структурированное по темам с указанием дидактического материала по каждой изучаемой теме и этапов формирования компетенций

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Содержание (тематика) занятий	Формируемые компетенции
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся. Общие закономерности и динамика работоспособности обучающихся в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регу-	ОК-7

		лирование работоспособности, профилактики утомления обучающийся в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности обучающийся в учёбе и спортивном совершенствовании.	
2.	Основы здорового образа жизни	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).	ОК-7
3.	Социально-биологические основы физической культуры	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влия-	ОК-7

		ние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.	
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.	ОК-7
5.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.	ОК-7
6.	Физическая культура	Личная и социально-экономическая	ОК-7

	в профессиональной деятельности бакалавров.	необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП обучающийся. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.	
--	---	--	--

### Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Лекционные занятия		Практические занятия		Самостоятельная работа		Всего часов	
		О	ЗО	О	ЗО	О	ЗО	О	ЗО
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающийся				1		10		11
2.	Основы здорового образа жизни				2		12		14
3.	Социально-биологические основы физической культуры				1		10		11
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.				1		10		11
5.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом				2		12		14

6.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров				1		10		11
Итого:					8		64		72

### 3. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Виды самостоятельной работы обучающихся в ходе освоения учебной дисциплины

№	Наименование темы дисциплины	Виды работы при самостоятельной подготовки обучающихся		Самостоятельная работа (для заочной формы обучения)
		К лекционным занятиям	К практическим занятиям	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся		Самостоятельный анализ вопросов по наиболее важным и сложным вопросам темы. Обучающийся должен подготовиться ко всему материалу занятия, чтобы принять участие в обсуждении по всем вопросам темы. Лучше всего – иметь продуманный ответ на каждый вопрос в виде развернутого плана или отдельных тезисов ответа.	Прочитать и изучить соответствующий изучаемой теме материал из дополнительной литературы. Самостоятельное изучение отдельных вопросов темы. Подготовка к следующему аудиторному занятию, семинарскому и практическому занятию.
2.	Основы здорового образа жизни		Самостоятельный анализ вопросов по наиболее важным и сложным вопросам темы. Обучающийся должен подготовиться ко всему материалу занятия, чтобы принять участие в обсуждении по всем вопросам темы. Лучше всего – иметь продуманный ответ на каждый вопрос в виде развернутого	Прочитать и изучить соответствующий изучаемой теме материал из дополнительной литературы. Самостоятельное изучение отдельных вопросов темы. Подготовка к следующему аудиторному занятию, семинарскому и практическому

			плана или отдельных тезисов ответа.	занятию.
3.	Социально-биологические основы физической культуры		Самостоятельный анализ вопросов по наиболее важным и сложным вопросам темы. Обучающийся должен подготовиться ко всему материалу занятия, чтобы принять участие в обсуждении по всем вопросам темы. Лучше всего – иметь продуманный ответ на каждый вопрос в виде развернутого плана или отдельных тезисов ответа.	Прочитать и изучить соответствующий изучаемой теме материал из дополнительной литературы. Самостоятельное изучение отдельных вопросов темы. Подготовка к следующему аудиторному занятию, семинарскому и практическому занятию.
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		Самостоятельный анализ вопросов по наиболее важным и сложным вопросам темы. Обучающийся должен подготовиться ко всему материалу занятия, чтобы принять участие в обсуждении по всем вопросам темы. Лучше всего – иметь продуманный ответ на каждый вопрос в виде развернутого плана или отдельных тезисов ответа.	Прочитать и изучить соответствующий изучаемой теме материал из дополнительной литературы. Самостоятельное изучение отдельных вопросов темы. Подготовка к следующему аудиторному занятию, семинарскому и практическому занятию.
5.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		Самостоятельный анализ вопросов по наиболее важным и сложным вопросам темы. Обучающийся должен подготовиться ко всему материалу занятия, чтобы принять участие в обсуждении по всем вопросам темы. Лучше всего – иметь продуманный ответ на каждый вопрос в виде развернутого плана или отдельных	Прочитать и изучить соответствующий изучаемой теме материал из дополнительной литературы. Самостоятельное изучение отдельных вопросов темы. Подготовка к следующему аудиторному занятию, семинарскому и практическому занятию.

			тезисов ответа.	
6.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров		Самостоятельный анализ вопросов по наиболее важным и сложным вопросам темы. Обучающийся должен подготовиться ко всему материалу занятия, чтобы принять участие в обсуждении по всем вопросам темы. Лучше всего – иметь продуманный ответ на каждый вопрос в виде развернутого плана или отдельных тезисов ответа.	Прочитать и изучить соответствующий изучаемой теме материал из дополнительной литературы. Самостоятельное изучение отдельных вопросов темы. Подготовка к следующему аудиторному занятию, семинарскому и практическому занятию.

#### **4. ПРИМЕНЯЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ДЛЯ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ЗАПЛАНИРОВАННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ**

##### **Образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях**

При реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» основной профессиональной образовательной программы подготовки бакалавров используются образовательные технологии, наиболее полно отражающие специфику дисциплины, а именно активные и интерактивные формы проведения занятий.

##### **Методические рекомендации по проведению аудиторных занятий**

Лекция – систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала, как правило, теоретического характера. При подготовке лекции преподаватель руководствуется рабочей программой дисциплины. В процессе лекций рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к экзамену. Любая лекция должна иметь логическое завершение, роль которого выполняет заключение. Выводы по лекции подытоживают размышления преподавателя по учебным вопросам. Формулируются они кратко и лаконично, их целесообразно записывать. В конце лекции, обучающиеся имеют возможность задать вопросы преподавателю по теме лекции. Практическое занятие – особая, специфичная для вуза форма учебной работы. Целью занятия является углубление и конкретизация знаний и развитие навыков анализа вопросов по наиболее важным и сложным темам учебных курсов. Обучающийся должен подготовиться ко всему материалу занятия, чтобы принять участие в обсуждении по всем вопросам темы.

Одной из форм проведения аудиторных занятий в интерактивной форме являются дискуссии. Дискуссия – это метод, позволяющий исследовать определенные темы путем обсуждения в группе. Дискуссия является эффективным методом для организации обмена мнениями и идеями. Дискуссия позволяет: представить и исследовать личный опыт участников; выяснить отношение каждого к обсуждаемой теме; обсудить, как результаты об-

суждения могут быть применены в работе; всесторонне исследовать реальные проблемы и их возможные решения; обсудить возможные последствия определенных действий; извлечь полезное из опыта других людей; рассмотреть проблему с различных углов зрения; найти путь для достижения консенсуса в будущем.

Дискуссия всегда состоит из возникающих вопросов и ответов на них, всегда строится по системе «вопрос – ответ». Вопрос в большинстве случаев наводит на устранение возникшей неясности, продуцирует ассоциации, способствует генерированию новых идей. Возникновение вопроса – первый шаг на пути к разрешению противоречий, на пути к новому знанию.

Пока противоречие не разрешено, обучающийся находится в проблемной ситуации умственного напряжения. Как только вопрос задан, в проблемную ситуацию попадают все участники дискуссии и особенно тот, кто собирается ответить на этот вопрос. Поэтому большинство вопросов требуют умения анализировать проблемную ситуацию, логического мышления, умения обосновать, объяснить и доказать. Иначе говоря, это творчески активный мыслительный процесс. Таким образом, дискуссию необходимо планировать заранее: работать над материалом для обсуждения, готовить участников, собственные выступления.

## **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся**

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	Код кон- троли- руемой компе- тенции	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающийся	ОК-7	Тестовые задания, контрольные задания, вопросы для контроля знаний, дискуссии, зачет
2	Основы здорового образа жизни	ОК-7	Тестовые задания, контрольные задания, вопросы для контроля знаний, дискуссии, зачет
3	Социально-биологические основы физической культуры	ОК-7	Тестовые задания, контрольные задания, вопросы для контроля знаний, дискуссии, зачет
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ОК-7	Тестовые задания, контрольные задания, вопросы для контроля знаний, дискуссии, зачет
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	ОК-7	Тестовые задания, контрольные задания, вопросы для контроля знаний, дискуссии, зачет
6	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров	ОК-7	Тестовые задания, контрольные задания, вопросы для контроля знаний, дискуссии, зачет

**Критерии оценивания результата обучения по дисциплине  
и шкала оценивания**

<b>Уровни сформированности компетенции</b>	<b>Основные признаки уровня</b>
<p><b>Пороговый (базовый) уровень (Оценка «3», Зачтено)</b> (обязательный по отношению ко всем выпускникам к моменту завершения ими обучения по ОПОП)</p>	<p>– обучающийся демонстрирует удовлетворительное, но не систематизированное владение навыками использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
<p><b>Повышенный (продвинутой) уровень (Оценка «4», Зачтено)</b> (превосходит пороговый (базовый) уровень по одному или нескольким существенным признакам)</p>	<p>– обучающийся демонстрирует достаточно полное, с небольшими неточностями, владение навыками использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
<p><b>Высокий (превосходный) уровень (Оценка «5», Зачтено)</b> (превосходит пороговый (базовый) уровень по всем существенным признакам, предполагает максимально возможную выраженность компетенции)</p>	<p>– обучающийся демонстрирует полное, систематизированное владение навыками использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>

**Тематика курсовых работ**

Не предусмотрено.

**Вопросы для подготовки к зачету**

**Вопросы для проведения зачета (I часть)**

1. Понятие «физическая культура», ее цели и задачи.
2. Физическое качество «ловкость». Разновидности проявления ловкости, средства и методы развития.
3. Спорт как составная часть физической культуры. Функции спорта.
4. Физическое качество «сила». Виды проявления силы, средства и методы развития.
5. Основные показатели состояния физической культуры и спорта в обществе.
6. Физическое качество «выносливость». Разновидности выносливости, средства и методы воспитания.
7. Организм человека как саморегулирующаяся система. Понятие «гомеостаз».
8. Основные физические качества. Их проявление в трудовой деятельности.
9. Функциональные системы человеческого организма. Рассказать подробно об одной из систем.
10. Физическое качество «выносливость». Разновидности выносливости, средства и методы развития.  
Физическое качество «быстрота». Разновидности быстроты, средства и методы ее развития.
11. Двигательное умение и двигательный навык. Этапы формирования, факторы влияния на них.

12. Физическое качество «гибкость». Разновидности проявления гибкости, средства и методы развития.
13. Физическая культура в современном обществе. Физическая культура общества и личности.
14. Формы занятий физическими упражнениями в вузе.
15. Образ жизни студента и его влияние на здоровье.
16. Техническая подготовка спортсмена: цели, задачи, средства, разновидности.
17. Раскрыть понятие «здоровье человека». Компоненты и критерии здоровья.
18. Спортивная подготовка спортсмена: цели, задачи, структура.
19. Общее представление о строении тела человека.
20. Тактическая подготовка спортсмена. Разновидности тактической подготовки, цели, задачи, средства.
21. Причины выбора конкретного вида спортивной деятельности для самостоятельных занятий; влияние на физическую, функциональную, психологическую подготовку.
22. Основы обучения движениям. Задачи и этапы обучения движению.
23. Здоровье как динамическая характеристика жизни (уровень здоровья личности и нации).
24. Построение и структура занятий по физической культуре.
25. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: цели, задачи, средства.
26. Основные правила и последовательность закаливания водой.
27. Дозирование физической нагрузки по энергозатратам и субъективным ощущениям.
28. Сбалансированность питания, питьевой режим. Особенности питания при занятиях физической культурой.
29. Психофизиологическая характеристика учебной деятельности студента.
30. Двигательная активность и здоровье.

### **Вопросы для проведения зачета (II часть)**

1. Обоснование необходимости нормирования физической нагрузки на самостоятельных занятиях.
2. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Правила ведения дневника самоконтроля.
3. Здоровый образ жизни, его составляющие.
4. Основные факторы при дозировании физической нагрузки.
5. Естественные силы природы и закаливание организма.
6. Современные системы физических упражнений. Раскрыть одну из них.
7. Динамика работоспособности студента в учебном году, оптимизация ее средствами физической культуры и спорта.
8. Олимпийское движение, его цели и задачи. XXIX летняя Олимпиада.
9. Гигиена и здоровье. Личная гигиена и спортивная гигиена.
10. Средства здорового образа жизни.
11. Интенсивность физической нагрузки.
12. Значение двигательного режима для жизнедеятельности. Последствия гиподинамии и гипокинезии.
13. Закаливание организма. Основные принципы и средства.
14. Краткая характеристика основных групп видов спорта, развивающих выносливость, силу, гибкость, скоростно-силовые качества и быстроту.
15. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
16. Правовые основы физической культуры и спорта.
17. Итоги выступления российской команды на Олимпиаде в Пекине.

18. Студенческий спорт, его цели и задачи.
19. Общественные студенческие спортивные организации, их функции.
20. Основные формы организации занятий по физическому воспитанию в вузе. Профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи.
21. Влияние окружающей среды на организм человека.
22. Прикладные виды спорта: особенности и краткая характеристика.
23. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений, его цели и задачи.
24. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
25. Физические упражнения в режиме дня студента, их влияние на утомление.
26. Средства физической культуры в адаптации организма человека к разным условиям природной среды.
27. Физическое воспитание в вузе, его цели и задачи.
28. Влияние на работоспособность внешних и внутренних факторов. Зависимость работоспособности от биоритмов.
29. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
30. Средства восстановления организма человека. Раскройте одно из них.
31. Единая спортивная классификация. Краткая характеристика, значение.
32. Физическая культура и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

## **6. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература:**

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Минск: Высшая школа, 2014. – 351 с. – 978-985-06-2431-4. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>

### **Дополнительная литература:**

1. Мельникова Ю.А. Основы прикладной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.А. Мельникова, Л.Б. Спиридонова. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. – 68 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64995.html>
2. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 280 с. – 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>
3. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Чертов. – Электрон. текстовые данные. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – 978-5-9275-0896-9. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180.html>

### **Электронные ресурсы:**

- Портал Министерства спорта РФ:  
<http://www.minsport.gov.ru/activities/federalprograms/>  
 Портал Департамента физической культуры и спорта: [www.mosssport.ru](http://www.mosssport.ru)  
 Портал здорового образа жизни: <http://www.rusmedserver.ru/>  
 Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы:

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p>394033, г.Воронеж, Ленинский проспект, дом 174Л № 4. Специализированная многофункциональная аудитория 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа,</li> <li>- учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций;</li> <li>- учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul>	<p>Доступ в Интернет.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стол аудиторный - 33 шт.</li> <li>2. Стул аудиторный – 65 шт.</li> <li>3. Доска аудиторная – 1 шт.</li> <li>4. Кондиционер LG S12LYU/Q (PT)</li> <li>5. Экран настенный Screen-Media Economy-P – 1 шт.</li> <li>6. Проектор Sony VPL-DX140</li> <li>7. Колонки Genius – 2 шт.</li> <li>8. Персональный компьютер Intel Pentium 4 CPU 3.00 ГГц (монитор, системный блок, клавиатура) – 1 шт.</li> </ol>	<p>Операционная система Microsoft Windows (государственный контакт №080207 от 08.02.2007г., ООО Фирма «РИАН»); Microsoft Office 2007 (государственный контакт №080207 от 08.02.2007г., ООО Фирма «РИАН»); Электронно-библиотечная система IPRbooks (Лицензионный договор №2958/17 от 02.06.2017, ООО Ай Пи Эр Медиа»)</p>
<p>394033, г. Воронеж, Ленинский проспект, дом 174Л № 34 Специализированная многофункциональная аудитория 11. Тренажерный зал.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скамейка горизонтальная регулируемая – 3 шт.;</li> <li>2. Велотренажер WINNER Pro Trac – 2 шт.;</li> <li>3. Гантельный ряд 1-20 кг-37ш;</li> <li>4. Гриф L-2200vv d-50мм до 180 кг -1 шт.;</li> <li>5. Гриф V-образный d-50мм замок – 1 шт. стопорный;</li> <li>6. Коврик для йоги – 10 шт.;</li> <li>7. Коврик резиновый тол. 12мм 400*400 – 8 шт.;</li> <li>8. Мат гимнастический 1*2*0,08 м - 2 шт.;</li> <li>9. Машина СМИТА – 1 шт.;</li> <li>10. Мяч гимнастический Д 65 - 5 шт.;</li> <li>11. Обруч гимнастический массажный -3 шт.;</li> <li>12. Силовой тренажер 4-х позиционный WINNER OLYMPIAN – 1 шт.;</li> <li>13. Скакалка 18011 - 10 шт;</li> <li>14. Скамейка горизонталь-</li> </ol>	<p>Не предусмотрено.</p>

	<p>ная регулируемая – 1 шт;  15. Скамейка для жима горизонтальная;  16. Скамейка для пресса регулируемая – 3 шт.;  17. Скамейка Скотта – 1 шт.;  18. Станок для разгибания спины – 1 шт.;  19. Теннисный стол Startline Olimpik – 2 шт.;  20. Тренажер Эллипсоид WINNER SKANDINAVIA PRO TS – 2 шт.;  21. Часы настенные 7391;  22. Кондиционер General – 2 шт.  23. Стол – 1шт.  24. Стулья -4 шт.  25. Шкаф – 1 шт.</p>	
--	--	--

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.		Протокол заседания кафедры № _____ от «_____» сентября 20____ года	__-__-____
2.		Протокол заседания кафедры № _____ от «_____» сентября 20____ года	__-__-____
3.		Протокол заседания кафедры № _____ от «_____» сентября 20____ года	__-__-____
4.		Протокол заседания кафедры № _____ от «_____» сентября 20____ года	__-__-____