



Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины

Закреплена за кафедрой	Экономики, управления и финансов		
Учебный план	38.03.04 ГМУ 2022 очно-заочная 38.03.04 Государственное и муниципальное управление Направленность (профиль) «Региональное управление»		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очно-заочная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля	в семестрах:
в том числе:		зачеты	1
аудиторные занятия	12		
самостоятельная работа	60		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр («Курс», «Семестр на курсе»)	1 (1.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Неделя	18			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	12	12	12	12
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	60	60	60	60
Итого	72	72	72	72

Рецензент(ы):

кандидат экономических наук, заведующий кафедрой экономики Мурманского филиала РАНХиГС А.В. Немыкин
Заведующий сектором правовой, кадровой и организационной работы Министерства финансов Мурманской области
Н.Т. Сытюгина

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки
38.03.04 Государственное и муниципальное управление (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1016)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры Экономики, управления и финансов

Протокол от «11» апреля 2022 г., протокол № 4

Срок действия программы: 2022-2027 уч.г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Образовательная: формирование физической культуры личности; приобретение знаний в использовании средств и методов физической культуры и спорта, питания; создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию; обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности студентов
1.2	Развивающая: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде;
1.3	Воспитательная: реализация целей, задач, мероприятий рабочей программы воспитания обучающихся.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.26
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Оздоровительная рекреационная двигательная активность / Оздоровительная физическая культура
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Оздоровительная рекреационная двигательная активность / Оздоровительная физическая культура

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Знать:	
<ul style="list-style-type: none"> - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, виды физических упражнений; - основы здоровьесбережения; - способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности 	
Знать:	
Уровень 1	Обучающийся слабо (частично) знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, виды физических упражнений; Обучающийся слабо (частично) знает основы здоровьесбережения; Обучающийся слабо (частично) знает способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 2	Обучающийся с незначительными ошибками и отдельными пробелами знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, виды физических упражнений; Обучающийся с незначительными ошибками и отдельными пробелами знает основы здоровьесбережения; Обучающийся с незначительными ошибками и отдельными пробелами знает способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	Обучающийся с требуемой степенью полноты и точности знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, виды физических упражнений; Обучающийся с требуемой степенью полноты и точности знает основы здоровьесбережения; Обучающийся с требуемой степенью полноты и точности знает способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК-7.2 Уметь:	
<ul style="list-style-type: none"> - применять на практике разнообразные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности 	
Уметь:	
Уровень 1	Обучающийся слабо (частично) умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; Обучающийся слабо (частично) умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	Обучающийся с незначительными ошибками и отдельными пробелами умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; Обучающийся с незначительными ошибками и отдельными пробелами умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 3	Обучающийся с требуемой степенью полноты и точности умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; Обучающийся с требуемой степенью полноты и точности умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.3 Владеть:	
- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	

социальной и профессиональной деятельности	
Владеть:	
Уровень 1	Обучающийся слабо (частично) владеет способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	Обучающийся с незначительными ошибками и отдельными пробелами владеет способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	Обучающийся с требуемой степенью полноты и точности владеет способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, виды физических упражнений;
3.1.2	основы здоровьесбережения;
3.1.3	способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3.2	Уметь:
3.2.1	уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья
3.2.2	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3.3	Владеть:
3.3.1	владеть способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Интегракт.	Пр. подгот.	Примечание
	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов						
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	1	0	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
1.2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры						
2.1	Социально-биологические основы физической культуры /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды
2.2	Социально-биологические основы физической культуры /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма

							под воздействием направленной физической тренировки.
	Раздел 3. Основы здорового образа жизни						
3.1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья /Лек/	1	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	1	0	Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3.2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Здоровье человека как ценность. Факторы, его формирующие. Личное отношение к здоровью как условию формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
	Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности						
4.1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. /Лек/	1	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	1	0	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности труда.
4.2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
	Раздел 5. Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. ЛФК.						
5.1	Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Лек/	1	3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	2	0	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
5.2	Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. ЛФК /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. ЛФК при некоторых деформациях
	Раздел 6. Организация и проведение закаливающих процедур.						

6.1	Организация и проведения закаливающих процедур в зимнее, летнее, весеннее и осеннее время года. Дневник самоконтроля /Лек/	1	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	1	0	Что такое закаливание. Особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее/ осеннее/ зимнее/ летнее время года. Перечень заболеваний, при которых проведение закаливающих процедур запрещено или необходима консультация врача.
6.2	Организация и проведения закаливающих процедур в зимнее, летнее, весеннее и осеннее время года. Дневник самоконтроля /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее/ осеннее/ зимнее/ летнее время года. Перечень заболеваний, при которых проведение закаливающих процедур запрещено или необходима консультация врача. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля.
6.3	Зачет	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Промежуточная аттестация

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для текущего контроля

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества. Ценности физической культуры.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Цель и задачи физического воспитания студентов.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
5. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.
6. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.
7. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека.
8. Понятие физические качества. Характеристика оснований физических качеств, этапы развития физических способностей.
9. Социально-биологические основы физической культуры. Функциональные системы организма.
10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
11. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
12. Методы и формы занятий физическими упражнениями.
13. Основные положения методики закаливания. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.
14. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.
15. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году.
16. Профилактика утомления средствами физической культуры.
17. Оздоровительные системы физических упражнений. Основные принципы закаливания, влияние систематического закаливания на организм.
18. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
19. Гигиенические основы закаливания.
20. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.
21. Нагрузка и отдых в физическом воспитании.
22. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
23. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.
24. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППП (профессионально-прикладная физическая подготовка).
25. Организация и проведения закаливающих процедур в разное время года.
26. Дневник самоконтроля. Ведение дневника. Требования к его составлению.
27. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
28. Общая, специальная, функциональная физическая подготовка: цель, задачи.
29. Современные представления об адаптации организма к внешней среде и ее этапах.
30. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями, сущность самоконтроля.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачёт)

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при _____ заболевании (для рассмотрения темы указать конкретное заболевание).
4. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.

5. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.
6. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовке студентов.
7. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека.
8. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
9. Оздоровительные системы физических упражнений. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
10. Рекреационная физическая культура.
11. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
12. Методы и формы занятий физическими упражнениями.
13. Основные положения методики закаливания. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.
14. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.
15. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.
16. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году. Профилактика утомления средствами физической культуры.
17. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
18. Понятие о закаливании и его физиологические основы. Гигиенические основы закаливания.
19. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.
20. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.
21. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
22. Организация здорового образа жизни студента.
23. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
24. Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.
25. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.
26. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
27. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: диагностика, самодиагностика, основные методы, коррекция содержания и методики занятий упражнениями.
28. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
29. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
30. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.
31. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
32. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.

5.2. Темы письменных работ

Тематика эссе

1. «Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие» (Аристотель).
2. «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно» (Лев Толстой).
3. «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» (Гиппократ).
4. «Ты не проигравший до тех пор, пока ты не сдался» (Майкл Джордан).
5. «Стать чемпионом намного проще, чем удержать этот титул и прожить с ним всю жизнь» (Рой Джонс).
6. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
7. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
8. «В здоровом теле - здоровый дух» (Децим Юний Ювенал).
9. Организация здорового образа жизни студента.
10. «Путь в тысячу миль начинается с одного маленького шага» (Франческо Тотти).
11. «Если меня что-то и двигает вперед, то только моя слабость, которую я ненавижу и превращаю в мою силу» (Майкл Джордан).
12. «Что не убивает меня, то делает меня сильнее» (Фридрих Ницше).
13. «Тот, кто хочет быть сильным, отважным, — тот становится им. Настоящий мужчина не может избегать спорта. И если он любит женщину, он обязан быть здоровым, сильным, щедрым!» (Арнольд Шварцнегер).
14. «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь» (Квинт Гораций Флакк).
15. «Спорт не воспитывает характер, а выявляет его» (Хейвуд Браун).
16. «Большой спорт начинается там, где кончается забота о здоровье» (Бертольд Брехт).
17. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

5.3. Фонд оценочных средств

Вопросы для самостоятельной практической работы

Определить содержание основных понятий теории физической культуры и спорта: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность, физическое образование.

Назовите основные показатели развития физической культуры личности:

- а) культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания, плавание, передвижения на лыжах);
- б) гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической

подготовленности;

в) уровень физических качеств; знания в области физической культуры; мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима;

г) росто-весовые показатели.

Каковы общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

а) необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям проверить наличие необходимого спортивного инвентаря;

б) подготовить место для занятий и разработать план-конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием соотнести содержание занятия с наличием необходимого спортивного инвентаря и спортивной

одежды;

в) расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению физических упражнений планировать занятия в определенное время в режиме дня;

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

Что послужило основой возникновения физического воспитания в обществе:

а) результаты научных исследований;

б) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;

в) осознанное понимание людьми явления упражняемости, важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;

г) желание заниматься физическими упражнениями.

Величина нагрузки физических упражнений обусловлена _____

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим при их выполнении;

г) частотой сердечных сокращений.

Выносливость человека НЕ зависит от _____

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужественности, умения терпеть; г) силы мышц.

7. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности, предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

а) спортивной тренировкой;

б) специальной физической подготовкой; в) физическим совершенством;

г) профессионально-прикладной физической подготовкой.

8. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как

а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;

б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии;

в) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма;

г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям.

Задания с проблемными ситуациями

Включает в себя проработку ситуационной задачи с полным описанием действий.

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

Задание 1. Обоснуйте ситуацию, выявив причинно-следственные связи.

Задание 2. Дайте краткую характеристику методов развития силовых способностей, скоростных, характеристику методов развития гибкости, выносливости.

Задание 3. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля силы, скорости, гибкости, выносливости.

Практико-ориентированное задание.

Включает в себя проработку ситуационной задачи с полным описанием действий.

Задание. Студентам вуза после просмотра открытого занятия физической культуры было предложено подготовить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс направленный на развитие любого на выбор физического качества. Но у

студентов возникли затруднения, так как не знали методику проведения комплекса ОРУ, особенности развития конкретных физических качеств, и студенты пришли к выводу, что им необходимо знать методику проведения занятия физической культуры, знать значение физической культуры в жизни человека и общества, виды физических упражнений и способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, уметь применять эти знания на практике.

Задание № 1. К какой категории наук относится теория физической культуры?

Задание № 2. Перечислите источники возникновения и развития теории и методики физической культуры.

Задание № 3. Охарактеризуйте особенности «Теории физической культуры и спорта» как учебной дисциплины. Примерное выполнение практико-ориентированного задания:

Теория физической культуры - это система научных знаний в области физической культуры, дающих целостное представление о закономерностях ее функционирования и направленного использования с целью всестороннего гармонического развития человека. Теория физической культуры и спорта относится к категории педагогических наук, так как она связана с процессами образования, обучения и воспитания человека. Но в отличие от других педагогических наук,

теория физической культуры рассматривает взаимосвязи и взаимовлияния культуры общей и физической, раскрывает закономерности, по которым происходит управление физическим развитием человека и его физическое образование.

Источниками возникновения и развития теории и методики физической культуры являются:

– практика общественной жизни, так как потребность общества в хорошо подготовленных людях вызвала стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе строить систему управления физическим совершенством человека;

– практика физического воспитания, потому что именно в ней проверяется на жизненность все теоретические положения, могут рождаться оригинальные идеи, побуждающие теории и методики физического воспитания в разработке новых положений;

– прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных эпох и стран;

– постановление правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в стране;

– результаты исследований как в области теории физической культуры, так и смежных дисциплинах.

Целью освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» является: формирование физической культуры личности, приобретение опыта в использовании средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности студентов. Этот предмет имеет первостепенное значение в формировании основополагающих профессиональных взглядов и убеждений в данной области, позволяет сформировать требуемую компетенцию: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

5.4. Перечень видов оценочных средств

1. Вопросы для текущего контроля
2. Вопросы для промежуточной аттестации (зачёт)
3. Вопросы для самостоятельной практической работы

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Матвеев Л.П.	Теория и методика физической культуры : учебник	Москва : Спорт, 2021	https://book.ru/book/940019
Л1.2	Бурякин Ф.Г.	Диагностика утомления и симптоматика восстановления в спорте (методологические основы) : учебник	Москва : Русайнс, 2021	https://book.ru/book/940510
Л1.3	Горшков А.Г., под ред., Еремин М.В., Волобуев А.Л., Кутыин И.В., Мусульбес Д.В., Мушаков А.А.	Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие	Москва : КноРус, 2021	https://book.ru/book/940095
Л1.4	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие	Москва : КноРус, 2021	https://book.ru/book/936273

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Ериков В.М.	Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире : сборник статей	Москва : Русайнс, 2021	https://book.ru/book/938916
Л2.2	Матвеев А.Е., Низаметдинова З.Х., Полишкенё Й.	Эффективность реализации инновационных технологий физической культуры и спорта в оздоровлении студентов : монография	Москва : Русайнс, 2020	https://book.ru/book/939705
Л2.3	Иваницкий М.Ф.	Анатомия человека : Учебник для институтов физической культуры. Изд. 14-е : учебник	Москва : Спорт, 2018	https://book.ru/book/928943
Л2.4	Мифтахов Р.А.	Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и студенческой молодежи : учебное пособие	Москва : Русайнс, 2021	https://book.ru/book/938373

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1 | Book.ru: Электронно-библиотечная система : [сайт]. — URL: (<https://www.book.ru>)

6.3.1 Перечень программного обеспечения

- 6.3.1.1 | Программное обеспечение WinSL 8.1 RUS OLP NL AcdmcLegalization, 4HR-00399
- 6.3.1.2 | Программное обеспечение WinPro 8.1 RUS OLP NL Acdmc, FQC-08171
- 6.3.1.3 | Программное обеспечение Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition, 79P-04728
- 6.3.1.4. | AdobeAcrobatReader (свободно распространяемая)
- 6.3.1.5. | MozillaFirefox (свободно распространяемая)

6.3.2 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- 6.3.2.1 | Комитет Государственной Думы Российской Федерации по охране здоровья : [сайт]. – URL: <http://komitet2-2.km.duma.gov.ru>
- 6.3.2.2 | Министерство спорта Российской Федерации : [сайт]. – URL: <https://www.minsport.gov.ru>

6.3.2.3	Олимпийский комитет России : [сайт]. – URL: http://www.olympic.ru
6.3.2.4	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту : [сайт]. – URL: http://lib.sportedu.ru

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации (демонстрационный экран, мультимедийный видеопроектор, рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с выходом в Интернет). Для проведения занятий лекционного типа используются учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.
7.2	Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: компьютерной техникой с возможностью выхода в «Интернет».
7.3	Учебные аудитории для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: компьютерной техникой с возможностью выхода в «Интернет».
7.4	Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.
7.5	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины, содержащей перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет».
2. Ознакомиться с заданиями для самостоятельной работы обучающихся.
3. Посещать теоретические (лекционные) занятия.
4. Провести самостоятельный интернет-поиска информации по темам дисциплины (непосредственно справочных материалов, методик, а также электронных адресов сайтов, на которые выложена полезная информация в области физической культуры и спорта).

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Критерии оценивания ответа

«Зачтено» ставится, если дан полный, развернутый ответ на основе знания основной литературы и знакомства с дополнительной литературой, доказательно раскрыты его основные положения; знания осознаны, показано умение выделять существенные и несущественные моменты материала; продемонстрированы свободное владение категориально-понятийным аппаратом, грамотная речь; в ответе прослеживается четкая структура, выстроенная в логической последовательности; компетенции, закрепленные рабочей программой дисциплины, сформированы полностью или не более 50% компетенций сформированы частично; не менее 50% задания, подлежащего текущему контролю, выполнено по стандартной методике без существенных ошибок;

«Незачтено» ставится, если ответ не дан, либо дан неполно с существенными нарушениями логики и последовательность изложения, грубыми ошибками, демонстрирующими незнание либо отрывочное представление об учебном вопросе, речь неграмотная; обучающийся не приобрел знания, умения и не владеет компетенциями в объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины; задания не выполнены или выполнены менее чем на 50% с грубыми ошибками.