

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
профессионального образования  
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова  
Ивановский филиал  
Кафедра гуманитарных и правовых дисциплин



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление под- Подготовка – Прикладная информатика в экономике  
готовки  
**09.03.03** При-  
кладная инфор-  
матика

*Уровень высшего образования **Бакалавриат***

*Программа подготовки **Академический бакалавриат***

## Содержание

|  | Стр. |
|--|------|
| 1. Цель и задачи дисциплины  | 3    |
| 2. Место дисциплины в структуре ООП  | 4    |
| 3. Требования к результатам освоения дисциплины  | 4    |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы  | 7    |
| 5. Содержание дисциплины   | 7    |
| 5.1 Содержание разделов и тем дисциплины   | 7    |
| 5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами  | 18   |
| 5.3. Разделы (модули) и темы дисциплин и виды занятий  | 18   |
| 6. Перечень семинарских и практических занятий   | 19   |
| 7. Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре | 19   |
| 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:  | 22   |
| а) федеральные законы и нормативные документы;   | 22   |
| б) основная литература;  | 22   |
| в) дополнительная литература;  | 22   |
| г) базы данных, поисково-справочные и информационные системы   | 23   |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины  | 23   |
| 10. Образовательные технологии   | 24   |
| 11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины   | 25   |
| 12. Приложения   | 28   |

### **1. Цель и задачи дисциплины:**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

#### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности, обеспечении качества жизни и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самосовершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, использования средств физической культуры в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина «Физическая культура» входит в базовую часть блока Б.1. Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

#### **Требования к входным знаниям, умениям и навыкам студента по физической культуре:**

- знать и понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек; простейшие способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения для повышения работоспособности в учебной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни; подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

### **3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

09.03.03 Прикладная информатика: способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

38.03.01 Экономика и 38.03.02 Менеджмент: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

38.03.06 Торговое дело: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7).

В результате изучения дисциплины студент должен

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, социально-биологические основы физической культуры, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

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

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

##### 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

| № п/п | Раздел дисциплины  | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                      |                        | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра.)<br>Формы промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|--|---------|-----------------|--|----------------------|------------------------|--|
|       |  |         |                 | Занятия лекционного типа   | Практические занятия | Самостоятельная работа |  |
| 1.    | <b>Теоретический раздел:</b>   |         |                 |  |                      |                        |  |
| 1.1   | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.            | 2       | 1-2             | 4 часа лекция  | 3 часа               | -                      | Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов.   |
| 1.2   | Социально-биологические основы физической культуры.                                      | 2       | 3-4             | 4 часа лекция  | 3 часа               | -                      | Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов.   |
| 1.3   | Основы здорового образа жизни студента.<br>Физическая культура в обеспечении здоровья.   | 2       | 5-6             | 4 часа лекция  | 3 часа               | -                      | Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов.   |
| 1.4   | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства фи- | 2       | 7-8             | 4 часа лекция  | 3 часа               | -                      | Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов.   |

|                |   |   |       |                           |        |   |  |
|----------------|---|---|-------|---------------------------|--------|---|--|
|                | физической культуры в регулировании работоспособности.  |   |       |                           |        |   |  |
| 1.5            | Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.  | 2 | 9-10  | 2 часа лекция             | 3 часа | - | Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. |
| 1.6            | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.         | 2 | 11-12 | 2 часа лекция             | 3 часа | - | Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. |
| 1.7            | Спорт. Всероссийский спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | 2 | 13-14 | 2 часа лекция             | 3 часа | - | Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. |
| 1.8            | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений   | 2 | 15-16 | 2 часа лекция             | 3 часа | - | Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. |
| Итого: 72 часа |   |   |       | 12 +12<br>(1 и 2 семестр) | 24     | - | Итоговый контроль (зачет) в конце семестра.                      |

### 09.03.03. Прикладная информатика

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

| № п/п | Раздел дисциплины   | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                      |                        | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра.)<br>Формы промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|---|---------|-----------------|--|----------------------|------------------------|--|
|       |   |         |                 | Занятия лекционного типа   | Практические занятия | Самостоятельная работа |  |
| 1.    | <b>Теоретический раздел:</b>  |         |                 |  |                      |                        |  |
| 1.1   | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 2       | 1-2             | 2 часа лекция  | 3 часа               | -                      | Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов.   |
| 1.2   | Социально-биологические   | 2       | 3-4             | 2 часа   | 3 часа               | -                      | Входная диагностика: тест с последующим  |

|                |   |   |       |                      |        |   |  |
|----------------|---|---|-------|----------------------|--------|---|--|
|                | основы физической культуры.   |   |       | лекция               |        |   | обсуждением результатов.   |
| 1.3            | Основы здорового образа жизни студента.<br>Физическая культура в обеспечении здоровья.  | 2 | 5-6   | 2 часа лекция        | 3 часа | - | Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. |
| 1.4            | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 2 | 7-8   | 2 часа лекция        | 3 часа | - | Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. |
| 1.5            | Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.  | 2 | 9-10  | 2 часа лекция        | 3 часа | - | Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. |
| 1.6            | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.             | 2 | 11-12 | 2 часа лекция        | 3 часа | - | Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. |
| 1.7            | Спорт. Всероссийский спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.     | 2 | 13-14 | 2 часа лекция        | 3 часа | - | Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. |
| 1.8            | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений   | 2 | 15-16 | 2 часа лекция        | 3 часа | - | Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. |
| Итого: 72 часа |   |   |       | 8 +8 (1 и 2 семестр) | 24     | - | Итоговый контроль (зачет) в конце семестра.                      |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые знания, умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность. Цель и задачи физического воспитания студентов высших учебных заведений. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в Вузе

## **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.**

1-я часть. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

2-я часть. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат; вибрация, укачивание, невесомость; проникающая радиация.

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

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье и иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.

Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интравертам и экстравертам. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни

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

Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.

Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

#### **Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.**

1-я часть. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап - ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап - углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап - достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

2-я часть. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка, как разно-



видность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.). Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

#### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений / порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### **Тема 7. Спорт. Всероссийский спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. История комплекса «Готов к труду и обороне». Положение о Всероссийском физкультурном комплексе. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Особенности органи-

зации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования, как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система спортивных студенческих соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные. Спортивные общественные студенческие организации и объединения. Спортивные международные студенческие соревнования. Спортивные всемирные студенческие игры (Универсиады). Олимпийское движение. Участие студентов в олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Методические рекомендации по проведению испытаний (тестов), входящих во Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью:

- укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения;
- повышения функциональных возможностей организма;
- психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками;
- достижения спортивных наивысших результатов.

Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта разностороннего комплексного воздействия на организм занимающихся.

## **Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях Вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. (Рейтинг) Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

## **Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.**

1-я часть. Общие положения. Краткая историческая справка. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора

средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в Вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

2-я часть. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов-выпускников факультета. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.

Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки. Прикладные виды спорта.

Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения для студентов данного факультета. ППФП в итоговой аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура».

3-я часть Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Производственная гимнастика - вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.

Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

## **5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (последующими) дисциплинами**

19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

09.03.06 Торговое дело

| № п/п | Наименование обеспечивающих (последующих) дисциплин          | №№ разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
|       |  | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1.    | Пищевые и биологические добавки                              |  | + | + | + | + | + | + | + |   |
| 2.    | Лечебно – профилактическое и диетическое питание в ресторане | +  | + | + |   |   |   |   |   |   |
| 3.    | Безопасность жизнедеятельности                               | +  |   |   | + | + | + |   |   | + |

09.03.03 Прикладная информатика

09.03.01 Экономика

09.03.92 Менеджмент

| № | Наименование обеспечивающих | №№ разделов данной дисциплины, необходимых для |
|---|-----------------------------|--|
|---|-----------------------------|--|

| п/п | щих (последующих) дисциплин    | изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|     |                                | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1.  | Безопасность жизнедеятельности | +   |   |   | + | + | + |   |   | + |

### 5.3. Разделы (модули) и темы дисциплин и виды занятий

#### 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

##### 09.03.06 Торговое дело

##### 09.03.01 Экономика

##### 09.03.92 Менеджмент

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Лекц. | Практ. зан. | Лаб. зан. | Се-мин. | СРС | Всего |
|-------|---------------------------------|-------|-------------|-----------|---------|-----|-------|
| 1.    | Теоретический раздел            | 24    | -           | -         | -       | -   | 24    |
| 2.    | Практический раздел             | -     | 48          | -         | -       | -   | 48    |
| 3.    | Всего                           | 24    | 48          |           |         |     | 72/2  |

##### 09.03.03 Прикладная информатика

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Лекц. | Практ. зан. | Лаб. зан. | Се-мин. | СРС | Всего |
|-------|---------------------------------|-------|-------------|-----------|---------|-----|-------|
| 1.    | Теоретический раздел            | 16    | -           | -         | -       | -   | 16    |
| 2.    | Практический раздел             | -     | 56          | -         | -       | -   | 56    |
| 3.    | Всего                           | 16    | 56          |           |         |     | 72/2  |

### 6. Перечень семинарских и практических занятий

| № п/п | Наименование практических работ | Трудоемкость (часы) – ТРД,Э,М,ТДК/ ПИН | Оценочные средства    | Формируемые компетенции |
|-------|---------------------------------|--|-----------------------|-------------------------|
| 1.    | Легкая атлетика                 | 16/18                                  | контрольные нормативы | ОК-7,8                  |
| 2.    | Спортивные игры                 | 16/18                                  | —«»—                  | ОК-7,8                  |
| 3.    | Комплексные занятия             | 16/20                                  | —«»—                  | ОК-7,8                  |

### 7. Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре

Студенты, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья, в целях получения зачета и аттестации готовят реферат. Тема реферата выбирается из примерной тематики рефератов и в обязательном порядке согласуется с преподавателем.

#### Первый курс

Студенты, переведенные для занятий в группу лечебной физической культуры или временно освобожденные от занятий, выполняют реферат, в котором необходимо отразить следующие положения:

– характеристика заболевания;

- определение принципов и стратегии образа жизни, способствующего лучшей адаптации к учебной, будущей трудовой и повседневной деятельности;
- содержание, формы и методы физических упражнений, обеспечивающих качество образа жизни»;
- составить комплекс физических упражнений в целях профилактики своего заболевания.

### **Второй курс**

1. Физическая культура как сфера социальной деятельности (понятие, составные части).
2. Общие и специальные функции физической культуры.
3. Компоненты физической культуры и особенности их использования в социальной практике развития личности.
4. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов (цель, задачи, содержание дисциплины, функции, мотивация студентов).
5. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
7. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
9. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
10. Организация труда и отдыха, режим сна и питания студентов как составляющие здорового образа жизни.
11. История развития физической культуры.
12. Личная гигиена и закаливание, гигиенические основы закаливания.
13. Педагогические и медицинские основы профилактики вредных привычек (табакокурения, алкоголя, наркотических средств).
14. Культура межличностного общения и психофизиологическая регуляция поведения как составляющие здорового образа жизни.
15. Воздействие объективных и субъективных факторов учебного процесса на организм студентов.
16. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
17. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.

### **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

#### **а) федеральные законы и нормативные документы:**

1. Федеральный закон N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. Доступ: СПС Консультант Плюс, 1992-2014

#### **б) основная литература:**

Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для вузов /А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богащенко Ю.А., А.Ю.Близневский, С.К.Рябина.-М.: Издательство Юрайт, 2013.-424 с.-гриф МО

Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. Режим доступа: <http://www.znanium.com>

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.-гриф МО РФ. Режим доступа: <http://www.znanium.com>

#### **в) дополнительная литература**

Прохорова Э. М. Валеология: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2012. - 111 с. Режим доступа: <http://elibrary.ru>

Журнал «Вестник спортивной науки» 2009-2014 гг. Режим доступа: <http://elibrary.ru>

Журнал «Культура физическая и здоровье» 2005-2014 гг. Режим доступа: <http://elibrary.ru>

#### **г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

1. Справочно-правовая система «Гарант» (федеральные законы, законы г. Москвы и другие нормативные акты по физической культуре, спорту, туризму).
2. Каталог образовательных ресурсов / Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (<http://www.edu.ru/>).
3. Информационные и познавательные сайты:

[www.mosport.ru](http://www.mosport.ru)

<http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>

<http://www.rusmedserver.ru/>

<http://www.zdobr.ru/>

#### **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» организуются и проводятся на спортивной базе университета, включающей:

1. Тренажерный зал (тренажеры для развития физических качеств, набор гантелей, штанга).
2. Зал для фитнеса (Степ-платформы, эспандеры, скакалки, обручи).
3. Гимнастический зал (Стенка гимнастическая, турник металлический, брусья навесные).
4. Игровой зал (теннисные столы, комплект для бадминтона).
5. Открытая спортивная площадка для игры в мини-футбол.

Кроме того, университет арендуется спортивный комплекс МУП «Текстильщик».

#### **10. Образовательные технологии:**

##### **Инновационные технологии, используемые в преподавании курса:**

1. Выездные школы – это интенсивные формы коллективного обучения в режиме «погружения» в профессиональную среду. Студенты получают возможность упорядочить знания, развить практические навыки групповой работы, обменяться опытом и установить связи.

Данная форма реализуется посредством посещения крупных спортивных соревнований, фитнес центров. Цель – создать у обучаемых правильное представление об организации и проведении крупных спортивных мероприятий, изучить возможности применения своих профессиональных знаний в проведении данных мероприятий (практические занятия по темам № 28, 29, 30).

2. Доклад (презентация) – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение определенной темы, вопроса программы. Доклад может быть представлен приглашенным экспертом – руководителем крупного спортивного сооружения. Форма проведения – очное представление доклада, когда группа и докладчик находятся в лекционной аудитории (Темы лекций № 1–27).

3. Игровое обучение – это форма учебного процесса в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта во всех его проявлениях: знаниях, навыках, умениях, эмоционально-оценочной деятельности.

Реализация данной формы происходит в процессе освоения техники спортивных движений в различных видах спорта на этапе разучивания и совершенствования. Используются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам, эстафеты, соревнования на первенство учебной группы.

4. Игровые технологии – образовательные технологии, основанные в практике физического воспитания в большей степени на следующих видах педагогических игр: обучающих, тренировочных, воспитательных, развивающих и контролируемых (темы практических занятий № 28–31).

#### **11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Внутрисеместровая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура» проводится два раза в год. Студенты выполняют контрольные требования (прил. 1). Результаты аттестации отражаются в «Журнале посещаемости и успеваемости студентов и ведомости, которая предоставляется в соответствующий деканат.

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура" и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют контрольные задания по физической культуре (прил. 2). Критерием успешности освоения учебного материала (зачета или экзамена) является экспертная оценка преподавателя, учитывающая:

- регулярность посещения обязательных учебных занятий;
- аттестацию по программе обучения;
- выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности;
- знаний теоретического раздела программы.

В каждом семестре студенты выполняют не менее 5 тестов, характеризующих такие физические качества, как общую и специальную выносливость, силу, ловкость, быстроту, координацию. Контроль физической подготовленности проводится после завершения каждой темы практического раздела.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный период, выполняют письменную тематическую работу (реферат) и сдают теоретический раздел программы.

#### *Примерные критерии оценки теоретической подготовки*

Теоретическая оценка знаний по физической культуре предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основного понятийного аппарата, знаний курса, умения делать доказательные выводы и обобщения. Оценивается как глубина знаний основных проблем физической культуры, так и умение использовать в практической деятельности основные средства и методы физического воспитания, направленные на формирование здорового образа и стиля жизни.

«**Отлично**» – ответ полный, достаточно аргументированный, основанный на глубоком знании основной и дополнительной литературы. Основные понятия, выводы и обобщения сформулированы определенно и доказательно.

«**Хорошо**» – ответ полный, но не достаточно аргументированный, основанный на хорошем знании основной литературы, с незначительными пробелами в знаниях дополнительной литературы. Возможны недостатки в систематизации или в обобщении материала, неточности в выводах.

«**Удовлетворительно**» – ответ не полный и не аргументированный, свидетельствующий о значительных пробелах в усвоении материала, изложение несистематизировано, в изложении и выводах допущены ошибки.

«**Неудовлетворительно**» – ответ не по существу проблемы, содержание основного материала не усвоено, обобщений и выводов нет.

**Итоговая** оценка по физической культуре складывается из двух показателей: оценки за физическую подготовленность (практическое выполнение контрольных нормативов) и оценки за теоретическую подготовку.

Общая оценка определяется:

- «**отлично**», если за теоретическую подготовку «отлично», а за физическую подготовленность не ниже «хорошо»;
- «**хорошо**», если за теоретическую подготовку «отлично» или «хорошо», а за физическую подготовленность не ниже «удовлетворительно»;
- «**удовлетворительно**», если за теоретическую подготовку и физическую подготовленность не ниже «удовлетворительно»;
- «**неудовлетворительно**», если по одному из показателей получена «неудовлетворительная» оценка.

**Формирование балльной оценки по дисциплине «Физическая культура»**

В соответствии с «Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова» распределение баллов, формирующих рейтинговую оценку работы студента, осуществляется следующим образом:

| Виды работ                                | Максимальное количество баллов |
|---|--------------------------------|
| Посещаемость                              | 20                             |
| Текущий и рубежный контроль               | 20                             |
| Творческий рейтинг                        | 20                             |
| Промежуточная аттестация (экзамен/ зачет) | 40                             |
| <b>ИТОГО</b>                              | <b>100</b>                     |

**1. Посещаемость**

В соответствии с утвержденным рабочим учебным планом по программе по дисциплине «Физическая культура» предусмотрено:

19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания:

- 1 семестр - 12 лекций и 24 практических занятия. За посещение 1 занятия студент набирает 0,55 балла.
- 2 семестр –12 лекций и 24 практических занятия. За посещение 1 занятия студент набирает 0,55 балла.

09.03.03 Прикладная информатика

- 1 семестр - 8 лекций и 28 практических занятий. За посещение 1 занятия студент набирает 0,55 балла.
- 2 семестр –8 лекций и 28 практических занятий. За посещение 1 занятия студент набирает 0,55 балла.

09.03.01 Экономика, 09.03.02 Менеджмент

- 1 семестр - 8 лекций и 28 практических занятий. За посещение 1 занятия студент набирает 0,55 балла.
- 2 семестр –8 лекций и 28 практических занятий. За посещение 1 занятия студент набирает 0,55 балла.

**2. Текущий рубежный контроль**

Расчет баллов по результатам текущего и рубежного контроля в 1,2 семестре:

| Форма контроля                 | Наименование раздела/ темы, выносимых на контроль | Форма проведения контроля (тест, контр. работа и др. виды контроля в соответствии с Положением) | Количество баллов, максимально |
|--------------------------------|---|---|--------------------------------|
| 1. Текущий и рубежный контроль | <b>Модуль 1.</b>                                  | 1. Определение темы реферата;<br>2. Ответы на вопросы по лекциям                                | 5                              |
|                                | <b>Модуль 2.</b>                                  | 1. Ответы на вопросы по лекциям   | 5                              |
|                                | <b>Модуль 3.</b>                                  | 1. Защита реферата.<br>2. Ответы на вопросы по лекци-   | 10                             |



|              |  |    |           |
|--------------|--|----|-----------|
|              |  | ЯМ |           |
|              |  |    | 20        |
| <b>Всего</b> |  |    | <b>20</b> |

### 3. Творческий рейтинг

За участие в спортивных мероприятиях преподавателем может быть начислено до 20 баллов студентам, наиболее активно проявившим себя во внеаудиторной оздоровительной деятельности.

### 4. Промежуточная аттестация

Зачет по результатам изучения учебной дисциплины «Иностранный язык (немецкий)» во 2 семестре проводится в письменной форме. Зачет состоит из 2 заданий, включающих: ответы на контрольные вопросы по темам.

Оценка по результатам зачета выставляется исходя из следующих критериев:

- 1 задание - 20 баллов;
- 2 задание – 20 баллов

**Итоговый балл** формируется суммированием баллов за промежуточную аттестацию и баллов, набранных перед аттестацией. Приведение суммарной балльной оценки к четырехбалльной шкале производится следующим образом:

**Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную**

| <b>100-балльная система оценки</b> | <b>Традиционная четырехбалльная система оценки</b> |
|------------------------------------|--|
| 85 – 100 баллов                    | оценка «отлично»/«зачтено»                         |
| 70 – 84 баллов                     | оценка «хорошо»/«зачтено»                          |
| 50 – 69 баллов                     | оценка «удовлетворительно»/«зачтено»               |
| менее 50 баллов                    | оценка «неудовлетворительно»/«не зачтено»          |

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации студентов по дисциплине**

Оценочные тесты текущего контроля, аттестации  
(юноши)

| № п/п | Наименование упражнений  | Оценка в баллах |      |      |      |      |
|-------|--|-----------------|------|------|------|------|
|       |  | «5»             | «4»  | «3»  | «2»  | «1»  |
| 1     | Бег на 60 м (с)  | 8,5             | 9,5  | 10,5 | 11,0 | 12,0 |
| 2     | Челночный бег 10×10 м (с)  | 26,0            | 28,0 | 30,0 | 32,0 | 34,0 |
| 3     | Бег на 500 м (мин.,с)  | 1.40            | 1.55 | 2.10 | 2.20 | 2.30 |
| 4     | Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.)   | 150             | 140  | 130  | 120  | 110  |
| 5     | Прыжок в длину с места (см)  | 230             | 215  | 200  | 190  | 180  |
| 6     | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)  | 40              | 35   | 30   | 25   | 20   |
| 7     | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)   | 45              | 40   | 35   | 30   | 25   |
| 8     | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или по выбору занимающегося поднимание гири 16 кг (рывок, кол-во раз) | 15              | 12   | 9    | 7    | 5    |
|       | до 60 кг   | 50              | 45   | 40   | 35   | 30   |
|       | до 70 кг   | 55              | 50   | 45   | 40   | 35   |
|       | до 80 кг   | 65              | 60   | 55   | 50   | 45   |
|       | св. 80 кг  | 70              | 65   | 60   | 55   | 50   |

(девушки)

| № п/п | Наименование упражнений  | Оценка в баллах |      |      |      |      |
|-------|--|-----------------|------|------|------|------|
|       |  | «5»             | «4»  | «3»  | «2»  | «1»  |
| 1     | Бег на 60 м (с)  | 9,5             | 10,5 | 11,5 | 12,0 | 13,0 |
| 2     | Челночный бег 10×10 м (с)  | 29,0            | 30,0 | 32,0 | 33,0 | 35,0 |
| 3     | Бег на 500 м (с)   | 2.00            | 2.20 | 2.40 | 2.50 | 3.00 |
| 4     | Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.)                           | 140             | 130  | 120  | 110  | 100  |
| 5     | Прыжок в длину с места (см)  | 190             | 175  | 160  | 150  | 140  |
| 6     | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)                  | 20              | 15   | 10   | 8    | 4    |
| 7     | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 40              | 37   | 34   | 31   | 28   |
| 8     | Приседания на двух ногах (кол-во раз за 30с)                         | 30              | 27   | 24   | 21   | 18   |

Примечания.

- Результаты, выполнения контрольных упражнений переводятся в баллы. Вычисляется среднее арифметическое значение полученных баллов, которое должно быть не менее 3,0 для выставления студенту оценки «зачтено». Для получения зачёта необходимо выполнить не менее 7-ми обязательных упражнений из 8-ми, по каждому из которых получить не ниже 1-го балла. Студентам разрешается не выполнять на результат упражнение «челночный бег 10×10 м» или «прыжки со скакалкой». При невозможности выполнить упражнение «бег на 60 м» эти упражнения становятся обязательными. Юношам вместо выполнения упражнения «подтягивание на перекладине» разрешается выполнить на оценку поднимание гири 16 кг (рывок)

**Перечень контрольных вопросов, на которые необходимо письменно ответить студенту по каждой теме дисциплины:**

**Вопросы к теме № 1**

- Когда появился термин «физическая культура»?
- С чего берет начало организованное физическое воспитание студентов?
- Что относят к материальным ценностям физической культуры?
- Под редакцией кого подготовлен учебник «Физическая культура» для освоения теоретической части дисциплины?
- Что понимается под термином «Физическая рекреация»?
- Гуманитарная значимость физической культуры?
  - Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, в какое отделение зачисляются?
  - Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту?
  - Средства физической культуры?
  - Фоновые виды физической культуры?

**Вопросы к теме № 2**

- Общее представление о строении тела человека?
- Экологические факторы и их влияние на организм?
- Понятие о функциональной активности человека?
- Характеристика умственного труда?
- Характеристика физического труда?
- Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха?
- Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека?
- Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности?
- Процесс восстановления?
- Гипокинезия и гиподинамия?

**Вопросы к теме № 3**

- Какова роль образа жизни в общей иерархии факторов укрепления здоровья?
- Как называется наука, изучающая основы здорового образа жизни?
- Что не является критерием здоровья человека?
- Избыточная масса тела увеличивает риск приобретения каких заболеваний?
- Кому из древних мыслителей принадлежит фраза «Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто»?
- Какие факторы играют решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов?
- Какая средняя норма сна для студентов?
- Для усиленного развития выносливости потребление каких веществ необходимо увеличить в рационе?
- Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?
- Какое минимальное количество энергии необходимо для сохранения нормальной жизнедеятельности человека (при меньшем количестве энергии могут наступить необратимые последствия)?

**Вопросы к теме № 4**

- Как изменяется состояние организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения?

- Работоспособность и влияние на нее различных факторов?
- Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения?
- Изменение работоспособности в течение рабочего дня?
- Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год?
- Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период?
- Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период?
- Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов?
- Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов?
- Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря?

### Вопросы к теме № 5

- Как называется степень владения техникой, когда движения осуществляются автоматизировано?
- Кто является основоположником научной системы физического воспитания в России?
- Что относится к средствам физического воспитания?
- Какие условия необходимо соблюдать для эффективного развития быстроты движений?
- По каким параметрам оценивается ловкость человека?
- Каким путем идет восстановление основного источника энергии в организме?
- С помощью каких приборов определяется сила человека?
- В каком режиме нужно выполнять упражнения для развития выносливости?
- Какой методический принцип системы физического воспитания предусматривает формирование устойчивого и осмысленного интереса к занятиям физическими упражнениями?
- Как называется метод развития силы, при котором отягощение (вес снаряда) составляет до 30% от максимального?

### Вопросы к теме № 6

- Что является объективным показателем нагрузки в самостоятельных занятиях?
- Для студентов без серьезных отклонений в состоянии здоровья в каком режиме необходимо заниматься физическими упражнениями для получения оптимальный оздоровительного эффекта?
- Какой из видов контроля рекомендуется проводить при самостоятельных занятиях?
- Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?
- По какой формуле определяется зависимость максимальной ЧСС во время тренировки от возраста?
- От чего зависит величина энергозатрат при занятиях спортом?
- Что включает в себя первая помощь при травмах?
- Какой нижний предел нагрузки по ЧСС дает тренировочный эффект при развитии выносливости у студентов (возраст 17-25 лет)?
- Какие физические упражнения являются наиболее травмоопасными при самостоятельных занятиях?
- В каком возрасте достигается оздоровительный эффект от ходьбы?

### Вопросы к теме № 7

- В каких видах спорта имеются 5-й и 4-й спортивные разряды?
- Стретчинг – это упражнения, направленные на развитие каких физических качеств?
- На какие органы, прежде всего, оказывают воздействие оздоровительные упражнения по методике Стрельниковой?
- Для студентов какого учебного отделения тесты по общей физической подготовленности являются обязательными?
- Тренировка на преимущественное развитие какого физического качества в большей степени способствует укреплению здоровья?
- Как звучит Олимпийский девиз?
- Как часто Международная федерация университетского спорта (ФИСУ) проводит универсиады (международные спортивные соревнования по различным видам спорта)?
- Когда возник спорт как социальное явление?
- Какие виды спорта входят в современное пятиборье?
- Как называется разновидность занятий аэробикой с элементами бокса и его восточных видов?

### Вопросы к теме № 8

- Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
- Определение цели и задач спортивной подготовки в избранном виде спорта в условиях вуза.
- Перспективное планирование подготовки.
- Текущее и оперативное планирование подготовки.
- Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта по годам (семестрам) обучения.
- Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований.
- Требования спортивной классификации и правила соревнований.

### Вопросы к теме № 9

- Когда возникло направление профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)?
  - Какие факторы отрицательно влияют на профессиональную работоспособность?
    - Чем характеризуется современное производство?
    - Что включает профессиональная программа бакалавра?
    - ППФП в вузе проводится в форме, каких занятий?
    - Как называется отрасль науки, изучающая условия и характер труда?
    - Что входит в основные факторы, определяющие содержание ППФП?
- Как называется способность человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды (низкие и высокие температуры, укачивание, недостаток кислорода и т.п.)?
  - По статистике, какая самая популярная форма ППФП?
  - Что входит в понятие «качество бакалавра»?

### **Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура»:**

1. Характеристика основных понятий системы физической культуры.
2. Основные этапы развития физической культуры в России.
3. Законодательство Российской Федерации о физической культуре.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Ценностные ориентации студентов в области физической культуры.
6. Влияние двигательной активности на обмен веществ и энергии в организме.
7. Влияние двигательной активности на деятельность системы пищеварения.
8. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
9. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему.
10. Влияние двигательной активности на органы дыхания.
11. Влияние двигательной активности на нервную систему.
12. Физиологические закономерности формирования двигательного навыка.
13. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
14. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
15. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
16. Влияние биологических факторов и медицинского обслуживания на здоровье.
17. Характеристика составляющих здорового образа жизни.
18. Формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
19. Динамика работоспособности студентов в период обучения.
20. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
21. Условия высокой продуктивности учебной деятельности студентов.
22. Место подвижных игр в программе физического воспитания школьников.
23. Методика проведения подвижных игр.
24. Проведение соревнований по подвижным играм.
25. Характеристика средств физического воспитания.
26. Характеристика принципов и методов физического воспитания.
27. Этапы обучения двигательным действиям.
28. Сила и методика ее развития.
29. Быстрота и ловкость и методика их развития.
30. Выносливость и гибкость и методика их развития.
31. Общая и специальная подготовка спортсмена, ее структура и содержание.
32. Спортивная форма и закономерности ее развития.
33. Коррекция телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.
34. Структура учебно-тренировочного занятия.
35. Интенсивность физической нагрузки и ее дозирование на тренировочных занятиях.
36. Общая и моторная плотность занятий.
37. Характеристика массового спорта и спорта высших достижений.
38. Характеристика единой спортивной классификации.
39. Олимпийские игры современности и участие в них студентов.
40. Психофизиологическая характеристика видов спорта комплексного, разнонаправленного воздействия на организм.
41. Основные формы и правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
42. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
43. Характеристика самостоятельных занятий одним из видов спорта или физических упражнений.

44. Диагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
45. Организация самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
46. Основные закономерности развития детского организма.
47. Особенности физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста.
48. Характеристика двигательного режима школьников.
49. Формирование навыков правильной осанки у детей.
50. Особенности физического развития сельских школьников.
51. Анализ программы физического воспитания школьников и обязанности педагогического коллектива по ее реализации.
52. Обязанности персонала оздоровительного лагеря по физическому воспитанию детей.
53. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в оздоровительном лагере.
54. Правила организации купания и плавания.
55. Проведение спартакиады и физкультурных праздников в оздоровительном лагере.
56. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической готовности в избранном виде спорта.
57. Основные профессионально-значимые психофизические качества учителя методика подбора средств физической культуры для их развития.
58. Формы и содержание производственной физической культуры в рабочее и свободное время.
59. Характеристика физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.
60. Организация и содержание работы спортивных секций.
61. Организация «дней здоровья» и физкультурных праздников.
62. Организация спортивных соревнований.
63. Особенности организации пеших походов выходного дня.
64. Организация многодневных походов.

## Примерная тематика рефератов для студентов по дисциплине «Физическая культура»

1. Основные понятия системы физической культуры.
2. Основные этапы развития физической культуры в России.
3. Законодательство Российской Федерации о физической культуре.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Физическая культура как учебная дисциплина в классическом вузе.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Обмен веществ и энергии в организме. Влияние двигательной активности на обмен веществ и энергии.
8. Система пищеварения и выделения. Влияние двигательной активности на их деятельность.
9. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
10. Кровеносная система и влияние двигательной активности на ее деятельность.
11. Система дыхания и влияние двигательной активности на ее деятельность.
12. Строение и функции нервной системы. Влияние двигательной активности на ее деятельность.
13. Физиологические закономерности формирования двигательного навыка.
14. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
15. Занятия физической культурой как средство повышения устойчивости организма к влиянию окружающей среды.
16. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
17. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
18. Влияние биологических факторов на здоровье.
19. Влияние медицинского обслуживания на состояние здоровья.
20. Влияние образа жизни на здоровье.
21. Влияние двигательной активности на здоровье.
22. Основы рационального питания.
23. Режим дня.
24. Курение и его вред для здоровья.
25. Употребление алкоголя и его вред для здоровья человека.
26. Употребление наркотиков и их вред для здоровья человека.
27. Гигиена половой жизни – необходимое условие сохранения здоровья.
28. Психофизиологическая характеристика учебной деятельности студентов.
29. Утомление.
30. Динамика работоспособности студентов в течение учебного года.
31. Условия высокой продуктивности учебной деятельности студентов.
32. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
33. Средства физического воспитания.
34. Методические принципы физического воспитания.
35. Методы физического воспитания.
36. Этапы обучения двигательным действиям.
37. Сила и методика её развития.
38. Быстрота и методика её развития.
39. Выносливость и методика её развития.
40. Гибкость и методика её развития.
41. Ловкость и методика её развития.
42. Общая и специальная подготовка спортсмена.
43. «Спортивная форма» и закономерности её развития.



44. Планирование и учёт учебно-тренировочного процесса.
45. Структура учебно-тренировочного занятия.
46. Дозирование нагрузки на тренировочных занятиях.
47. Интенсивность физической нагрузки.
48. Общая и моторная плотность занятия.
49. Коррекция телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.
50. Формирование мотивов для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
51. Основные формы и правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
52. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
53. Содержание самостоятельных занятий.
54. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.
55. Гигиена самостоятельных занятий.
56. Диагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
57. Врачебный контроль в процессе самостоятельных занятий.
58. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
59. Общая характеристика спорта.
60. Массовый спорт и спорт высших достижений.
61. Единая спортивная классификация.
62. Студенческий спорт.
63. Студенческие спортивные соревнования.
64. Спортивные международные студенческие соревнования.
65. Олимпийские игры современности.
66. Обоснование выбора видов спорта или систем физических упражнений.
67. Психофизиологическая характеристика видов спорта или систем физических упражнений.
68. Система спортивных студенческих соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные.
69. Методические рекомендации по проведению испытаний (тестов), входящих во Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Разработчики:**

Ст. преп. Кулакова Л.И, Щемеров Ю.Н.