

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный гуманитарный университет»  
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)  
Филиал РГГУ в г. Домодедово

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

## **Б4.01 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление подготовки 38.03.02 «Менеджмент»  
Направленность (профиль) «Менеджмент организаций»  
Уровень высшего образования «бакалавриат»

Форма обучения очная

РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов

Домодедово  
2022

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Рабочая программа дисциплины

Составитель:

ст.преп Петровичева З.Н.

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин

№ 8 от 17.03.2022 г.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

### **1. Пояснительная записка**

#### 1.1 Цель и задачи дисциплины

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

### **2. Структура дисциплины**

### **3. Содержание дисциплины**

### **4. Образовательные технологии**

### **5. Оценка планируемых результатов обучения**

5.1. Система оценивания

5.2. Критерии выставления оценок

5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

6.1. Список источников и литературы

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

### **9. Методические материалы**

9.1. Планы практических (семинарских, лабораторных) занятий

9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

9.3. Другие материалы

## **Приложения**

Приложение 1. Аннотация дисциплины

Приложение 2. Лист изменений

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Цель и задачи дисциплины.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки ФГОС ВО 38.03.02 «Менеджмент».

Цель освоения учебной дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности 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, физическое совершенствование 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методике и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций.

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровые и берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; УК-7.2 Планирует свое рабочее	Знать: - методы самоконтроля при занятиях физической подготовкой; - порядок проверки и оценки физических упражнений, приемов и действий, выносимых на зачеты и экзамены при обучении в институте; - основные положения законодательства Российской Федерации «О физической культуре и спорте»; - основы здорового образа

	<p>и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- меры безопасности при повышении физических нагрузок на организм человека;</li> <li>- основы организации самостоятельных физических тренировок и порядок распределения в них физической нагрузки;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств</li> <li>- выполнять различные физические упражнения под музыкальное сопровождение;</li> <li>- владеть основными техниками пластики движений;</li> <li>- самостоятельно импровизировать и грамотно сочетать движение с музыкой;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы по упражнениям, характеризующим различные физические качества;</li> <li>- правильно определять состояние организма при повышении физических упражнений, аэробных действий и приемов;</li> <li>- самостоятельно составлять танцевальные или двигательные комбинации с музыкальным сопровождением и без него;</li> <li>- использовать личный опыт физкультурно-спортивных деятельности при повышении своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- максимально собрано и разумно действовать в экстремальных ситуациях, возможных при выполнении профессиональной деятельности;</li> </ul> <p>Быть ознакомленным:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с методикой подбора физических упражнений для различных групп мышц при организации самостоятельных тренировок;</li> <li>- с особенностями учебного процесса по физической подготовке в институте, зачетными требованиями;</li> <li>- с основами атлетической и</li> </ul>
--	---	---

		диско-гимнастике; - с техникой и правилами спортивных игр (волейбол, баскетбол); - с методами предвидения возможных экстремальных ситуаций и способами выхода из них или их избежание; - с основами атлетической гимнастики, шейпинга; - с содержанием, техникой и тактикой настольного тенниса, бадминтона.
--	--	--

### 1.3. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к направлению подготовки ФГОС ВО и учебным планам относится к обязательной части Блока 1 дисциплин подготовки 38.03.02 «Менеджмент» направленность «Менеджмент организаций». Программа адресована студентам 1 – 4 курса очной формы обучения (1-8 семестры) и реализуется на кафедре гуманитарных и социально-экономических дисциплин филиала РГГУ в г. Домодедово.

Изучение дисциплины основано на следующей предварительно сформированной компетенции: УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предполагает опору на междисциплинарную связь с дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт».

## 2. Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины 328 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 112 ч, самостоятельная работа обучающихся 216 ч.

Для очной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
				Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	
1.	Тема 1. Понятие здоровья. «Факторы, влияющие на здоровье»  Тема 2. Здоровый образ жизни и его составляющие.  Тема 3. Психологические	1	14	-	8	6	-	<i>Инструктаж</i>  Тестирование

	основы учебного труда студентов. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.							
	Зачет	1						<i>Задание к зачету</i>
2.	<p>Тема 4. Определение понятия «Спорт». Массовый спорт. Спорт высшего достижения. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта.</p> <p>Тема 5. Студенческий спорт. Студенческие и спортивные соревнования.</p> <p>Тема 6. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.</p>	2	14	-	6	8	-	<i>Инструктаж</i> <i>Тестирование</i>
	Зачет	2						<i>Задание к зачету</i>
3.	<p>Тема 7. Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям.</p> <p>Тема 8. Воспитание физических и психических качеств в процессе физического воспитания.</p>	3	56	-	18	38	-	<i>Инструктаж</i> <i>Тестирование</i>
	Зачет	3						<i>Задание к зачету</i>
4.	Тема 9. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.	4	54	-	16	38	-	<i>Инструктаж</i> <i>Тестирование</i>





8.	Тема 18. Производственная физическая культура, её цели и задачи. Производственно-физическая культура в рабочее время.  Тема 19. Физическая культура и спорт в свободное время специалистов.	8	24	-	14	10	-	<i>Инструктаж</i>  Тестирование
	Зачет	8						<i>Задание к зачету</i>
	<b>Всего:</b>		328	-	112	216	-	

### 3. Содержание дисциплины.

#### Тема 1. Понятие здоровья. «Факторы, влияющие на здоровье».

Здоровье определяется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия».

#### Тема 2. Здоровый образ жизни и его составляющие.

«Здоровье индивида — это процесс сохранения и развития психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни».

#### Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда студентов. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.

Объективные факторы: пол, возраст, состояние здоровья и уровень функциональной подготовленности, среда жизнедеятельности, общая физическая нагрузка, длительность и характер отдыха и т.д.

Субъективные факторы – неспособность адаптироваться к социальным условиям обучения в вузе; личностные качества; мотивация занятий в данном учебном заведении;

Психофизиологическая сущность связи движений с умственной деятельностью характеризуется следующими закономерностями: напряжение мышц тем сильнее, чем сложнее задача; импульсы, идущие от напряжённой мускулатуры в центральную нервную систему, стимулируют деятельность головного мозга; длительное нахождение в процессе напряженной мускулатуры провоцирует процесс торможения на данном участке мозга и работоспособность снижается.

#### Тема 4. Определение понятия «Спорт». Массовый спорт. Спорт высшего достижения. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта.

Спорт – обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

Спорт высших достижений – это достижение максимально-возможных спортивных результатов.

Структура спортивной классификации предусматривает присвоение разрядов и спортивных званий (от низших к высшим).

### **Тема 5. Студенческий спорт. Студенческие и спортивные соревнования.**

Студенческий спорт – выделен в особую категорию на основании: возрастных особенностей, специфике учебного труда, особенностей их возможностей при занятии физкультурой.

### **Тема 6. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.**

Наибольший эффект развития физических качеств дает комплексный метод тренировки, т.е. общефизическая подготовка. По мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве величина положительного эффекта постепенно уменьшается, а при высоком уровне подготовленности – развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

### **Тема 7. Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям.**

Методические принципы физического воспитания совпадают с обще-дидактическими, т.к. физическое воспитание один из видов педагогического процесса. И на него распространяются общие принципы педагогики.

### **Тема 8. Воспитание физических и психических качеств в процессе физического воспитания.**

Физические качества определяют двигательные возможности человека. Они зависят от функциональных возможностей систем организма, от их подготовленности к двигательным действиям.

### **Тема 9. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

### **Тема 10. Интенсивность физических нагрузок при физической подготовке.**

Для определения степени напряженности систем при нагрузке используются показатели интенсивности, которые характеризуют реакцию организма на выполненную работу. Наиболее удобный показатель интенсивности нагрузки является частота сердечных сокращений (ЧСС).

По зонам интенсивности определяется 4 зоны, распределение нагрузок на зоны имеет в своей основе не только изменение ЧСС, но и различие в физиологических и биохимических процессах.

### **Тема 11. Врачебный контроль.**

Врачебное обследование – одна из форм врачебного контроля. Подразделяется на первичное, повторное и дополнительное. На основании врачебного обследования, занимающееся физической культурой распределяется по группам здоровья.

### **Тема 12. Педагогический контроль.**

Педагогический контроль – планомерный процесс получения информации о физическом состоянии, занимающихся физической культурой и спортом. А с помощью педагогического контроля осуществляется педагогическое воздействие учебно-тренировочных занятий.

### **Тема 13. Простейшие методики самоконтроля и их оценка.**

Простейшие методики самоконтроля – это оценка состояния сердечно-сосудистой системы по частоте сердечных сокращений (ЧСС) с помощью подсчёта ударов пульса за 1 минуту до нагрузки и после нагрузки. Для оценки состояния систем организма используются функциональные пробы и методики оценки результатов антропометрии.

### **Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяются их целями и задачами. Существует 4 формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия, попутная тренировка.

Самостоятельные занятия проводятся на основе знания методических положений, которые позволяют правильно дозировать физические нагрузки, регулировать их воздействие на организм, избежать возможных перегрузок.

### **Тема 15. Особенности самостоятельных занятий различных направленностей.**

Основы самостоятельных занятий оздоровительной направленности является повышение общей двигательной активности посредством различных упражнений невысокой интенсивности при ЧСС 130-150 уд./мин., т.е. в 0 и 1 зонах интенсивности – без существенного кислородного долга.

### **Тема 16. Гигиена самостоятельных занятий и профилактика травматизма.**

Наибольшей оздоровительный эффект дают занятия на открытом воздухе в любое время года, места занятий должны располагаться на удалении до 500 м от автомобильных трасс. Одежда и обувь должна отвечать следующим требованиям: хорошо осуществлять воздухообмен, хорошо впитывать влагу, соответствовать погодным условиям. При занятии необходимо соблюдать правила техники безопасности, учитывать погодные условия, не заниматься в болезненном состоянии, начинать занятия с пониженных нагрузок.

### **Тема 17. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.**

Каждый человек должен заблаговременно и активно готовиться к избранной профессии, целенаправленно развивать те физические и психические качества, которые определяют психофизическую надёжность и успех его будущей профессиональной деятельности.

### **Тема 18. Производственная физическая культура, её цели и задачи. Производственно-физическая культура в рабочее время.**

В рабочее время ПФК реализуется через производственную гимнастику. В особых случаях для некоторых специалистов в рабочее время могут быть организованы занятия по

профессионально-прикладной физической подготовке для выполнения отдельных сложных профессиональных видов работ.

#### **Тема 19. Физическая культура и спорт в свободное время специалистов.**

В свободное время специалистов используются следующие формы занятий: утренняя гигиеническая гимнастика; утренние или вечерние специально-направленные занятия физическими упражнениями; краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей, профессионально-прикладной физической подготовки.

#### **4. Образовательные технологии.**

При реализации программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» используются различные образовательные технологии: аудиторные занятия проводятся в виде практических занятий.

Практические занятия, согласно учебному плану, проводятся с использованием регламентированных комплексов упражнений, а также комплексов упражнений различных видов спорта.

Самостоятельная работа студентов подразумевает использование внеучебного времени комплексов упражнений, развивающих основные физические качества организма, что должно привести к повышению уровня физического развития, а также коррекции развития этих качеств. По теоретической части подбор материалов и подготовка сообщений на темы, разработанные преподавателем согласно тематическому планированию.

№ п/п	Наименование темы	Виды учебной работы	Образовательные технологии
1	2	3	4
1.	<p>Тема 1. Понятие здоровья. «Факторы, влияющие на здоровье»</p> <p>Тема 2. Здоровый образ жизни и его составляющие.</p> <p>Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда студентов. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.</p>	Практические занятия	Консультационная работа преподавателя
2.	<p>Тема 4. Определение понятия «Спорт». Массовый спорт. Спорт высшего достижения. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта.</p> <p>Тема 5. Студенческий спорт. Студенческие и спортивные соревнования.</p>	Практические занятия	Консультационная работа преподавателя

	Тема 6. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.		
3.	Тема 7. Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям.  Тема 8. Воспитание физических и психических качеств в процессе физического воспитания.	Практические занятия	Консультационная работа преподавателя
4.	Тема 9. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.  Тема 10. Интенсивность физических нагрузок при физической подготовке	Практические занятия	Консультационная работа преподавателя
5.	Тема 11. Врачебный контроль.  Тема 12. Педагогический контроль.  Тема 13. Простейшие методики самоконтроля и их оценка.	Практические занятия	Консультационная работа преподавателя
6.	Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  Тема 15. Особенности самостоятельных занятий различных направленностей.  Тема 16. Гигиена самостоятельных занятий и профилактика травматизма.	Практические занятия	Консультационная работа преподавателя
7.	Тема 17. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	Практические занятия	Консультационная работа преподавателя
8.	Тема 18. Производственная физическая культура, её цели и задачи. Производственно-физическая культура в рабочее время.  Тема 19. Физическая культура и спорт в свободное время	Практические занятия	Консультационная работа преподавателя

	специалистов.		
--	---------------	--	--

**Перечень компетенций с указанием этапов их формирования.**

№ п/п	Код компетенции	Наименование темы	Наименование оценочного средства
1.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	<p>Тема 1. Понятие здоровья. «Факторы, влияющие на здоровье»</p> <p>Тема 2. Здоровый образ жизни и его составляющие.</p> <p>Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда студентов. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.</p>	Сдача нормативов
2.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	<p>Тема 4. Определение понятия «Спорт». Массовый спорт. Спорт высшего достижения. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта.</p> <p>Тема 5. Студенческий спорт. Студенческие и спортивные соревнования.</p> <p>Тема 6. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.</p>	Сдача нормативов
3.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	<p>Тема 7. Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям.</p> <p>Тема 8. Воспитание физических и психических качеств в процессе физического воспитания.</p>	Сдача нормативов
4.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	<p>Тема 9. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.</p> <p>Тема 10. Интенсивность физических нагрузок при физической подготовке</p>	Сдача нормативов
5.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	<p>Тема 11. Врачебный контроль.</p> <p>Тема 12. Педагогический контроль.</p> <p>Тема 13. Простейшие методики</p>	Сдача нормативов

		самоконтроля и их оценка.	
6.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 15. Особенности самостоятельных занятий различных направленностей. Тема 16. Гигиена самостоятельных занятий и профилактика травматизма.	Сдача нормативов
7.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тема 17. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	Сдача нормативов
8.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тема 18. Производственная физическая культура, её цели и задачи. Производственно-физическая культура в рабочее время. Тема 19. Физическая культура и спорт в свободное время специалистов.	Сдача нормативов

В период временного приостановления посещения обучающимися помещений и территории РГГУ. для организации учебного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут быть использованы следующие образовательные технологии:

- видео-лекции;
- онлайн-лекции в режиме реального времени;
- электронные учебники, учебные пособия, научные издания в электронном виде и доступ к иным электронным образовательным ресурсам;
- системы для электронного тестирования;
- консультации с использованием телекоммуникационных средств.

## 5. Оценка планируемых результатов обучения

### 5.1. Система оценивания.

Текущий контроль. Распределение баллов:

Вид учебной работы	Вид деятельности	Максимальный балл
Практическая часть	Посещения	до 40 баллов
	Теоретическая часть	до 20 баллов
Итоговое	Сдача нормативов	до 40 баллов

тестирование		
Всего		100 баллов

Самостоятельная работа распределение баллов за семестр:

Вид учебной работы	Максимальный балл
Отчёт о самостоятельной работе (дневник)	до 30 баллов
Проверка теоретических знаний (в форме устных ответов на вопросы)	до 30 баллов
Итоговое тестирование	до 40 баллов
Всего	100 баллов

## 5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится (посещение лекций, оценка работы на семинарских занятиях, итоговая контрольная работа, промежуточная аттестация в форме зачета). Критериями и показателями оценивания компетенции на различных этапах формирования компетенции является:

- Пороговый уровень освоения программы предполагает расширение информированности в данной образовательной области, обогащение навыков общения и умений совместной деятельности в освоении программы. Студенты должны уметь оперировать основными понятиями, формулировать свою позицию. (Соответствует оценке «удовлетворительно»)
- Продвинутый уровень предполагает развитие компетентности в данной области, сформированности навыков на уровне практического применения. Студенты должны свободно оперировать всеми специальными терминами и понятиями, анализировать специальную литературу и делать выводы. (Соответствует оценке «хорошо»).
- Высокий уровень предусматривает достижение повышенного уровня образованности в данной области, умение видеть проблемы, формулировать задачи, искать средства их решения в условиях неопределенности. Студенты должны уметь



аргументировано отстаивать свою точку зрения, проектировать будущую профессиональную деятельность. (Соответствует оценке «отлично»)

Шкала оценивания компетенций в баллах.

• 100- балльная шкала	Традиционная шкала		Шкала ECTS
95 – 100	отлично		A
83 – 94			B
68 – 82	хорошо	зачтено	C
56 – 67	удовлетворительно		D
50 – 55			E
20 – 49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0 – 19			F

5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

***Семестр 1. Примерные вопросы к зачету:***

1. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Оптимальный режим труда и отдыха.
4. Рациональный режим питания.
5. Организация сна.
6. Организация оптимальной двигательной активности.
7. Отказ от вредных привычек (общие положения).
8. Курение и его влияние на организм человека.
9. Алкоголь и его влияние на организм человека.
10. Наркомания и её последствия на отдельного человека.
11. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви.
12. Гигиенические основы закаливания.
13. Закаливание воздухом, водой.
14. Межличностные отношения как элемент здорового образа жизни.
15. Объективные факторы обучения и их влияние на организм студентов.
16. Субъективные факторы обучения и их влияние на организм студентов.
17. Влияние условий обучения и некоторых особенностей учебного труда на состояние организма студентов и их работоспособность.
18. Изменения работоспособности студентов в процессе обучения, характеристика суточных изменений.
19. Характеристика особого состояния и работоспособности студентов в экзаменационный период.
20. Влияние на работоспособность индивидуальной периодичности ритмических процессов в организме.

21. Общие положения регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов посредством физических упражнений.
22. Использование «малых форм» физической культуры в период учебы.
23. Особенности организации занятий по физическому воспитанию и спортивных тренировок в течение учебного года.
24. Знание физической культуры для студентов в период каникулярного отдыха.

### ***Семестр 2. Примерные вопросы к зачету:***

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт, его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений.
4. Единая спортивная классификация.
5. Национальные виды спорта.
6. Студенческий спорт, его организационные особенности.
7. Спорт в высшем учебном заведении.
8. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделениях по видам спорта.
9. Специальные спортивно-технические зачётные требования и нормативы в основном и спортивном учебных заведениях.
10. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
11. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные.
12. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
13. Международные спортивные соревнования студентов.
14. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности их использования в учебных занятиях и во внеучебное время.
15. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.
16. Проблемы достижения высоких спортивных результатов в период обучения в вузе.
17. Краткая характеристика основных групп видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества.
18. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.
19. Краткая характеристика нетрадиционных систем физических упражнений.

### ***Семестр 3. Примерные вопросы к зачету:***

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методический принцип сознательности и активности.
3. Методический принцип наглядности.
4. Методический принцип доступности.
5. Методический принцип систематичности.
6. Методический принцип динамичности.
7. Методы физического воспитания.
8. Метод регламентированного упражнения.
9. Игровой метод.
10. Соревновательный метод.
11. Использование словесных и сенсорных методов.
12. Общие основы обучения движениям.

13. Этапы обучения движениям.
14. Первый этап обучения — ознакомление, первичное заучивание.
15. Второй этап обучения — формирование умения.
16. Третий этап обучения — формирование двигательного навыка.
17. Общие положения воспитания физических качеств.
18. Воспитание силы.
19. Воспитание быстроты.
20. Воспитание выносливости.
21. Воспитание ловкости (координации движений).
22. Воспитание гибкости.
23. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.

#### ***Семестр 4. Примерные вопросы к зачету:***

1. Общая физическая подготовка, её задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка.
4. Структура подготовленности спортсмена.
5. Физическая подготовленность спортсмена.
6. Техническая подготовленность спортсмена.
7. Тактическая подготовленность спортсмена.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
9. Зоны интенсивности нагрузок при общей и специальной физической подготовке.
10. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
11. Характеристика первой тренировочной зоны.
12. Характеристика второй тренировочной зоны.
13. Характеристика третьей тренировочной зоны.
14. Значение мышечной релаксации (расслабления) при физической подготовке.
15. Формы занятий физическими упражнениями.
16. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
17. Общая и моторная плотность занятия.

#### ***Семестр 5. Примерные вопросы к зачету:***

1. Врачебный контроль.
2. Распределение занимающихся по медицинским группам.
3. Периодичность врачебного контроля.
4. Основные методы и методики врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом.
5. Оценка физического развития при врачебном контроле.
6. Оценки функциональных возможностей при врачебном контроле.
7. Педагогический контроль и его характеристика.
8. Врачебно-педагогический контроль и его характеристика.
9. Самоконтроль, его цели и задачи.
10. Дневник самоконтроля.
11. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
12. Основные методы самоконтроля и их оценка.
13. Самоконтроль физического развития.
14. Самоконтроль развития физических качеств (функциональной подготовленности).

#### ***Семестр 6. Примерные вопросы к зачету:***

1. Роль мотивации в определении содержания самостоятельных занятий.

2. Формы, средства и организация самостоятельных занятий.
3. Основные методические положения самостоятельных занятий.
4. Особенности самостоятельных занятий различной направленности: оздоровительный и активный отдых.
5. Особенности самостоятельных занятий различной направленности: коррекция физического развития и телосложения.
6. Особенности самостоятельных занятий различной направленности: выполнение обязательных учебных нормативов.
7. Характеристика основных средств самостоятельных занятий.
8. Гигиена самостоятельных занятий.
9. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
10. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
11. Организация и содержание дополнительных самостоятельных занятий для выполнения обязательных нормативов по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

### ***Семестр 7. Примерные вопросы к зачету:***

1. Краткая историческая справка о направленности использования физических упражнений для подготовки к труду.
2. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
3. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
4. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.
5. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки.
6. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
7. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.
8. Определение понятия ППФП, его цели и задачи.
9. Место ППФП в системе физического воспитания.
10. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
11. Сопутствующие факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
12. Методика подбора средств ППФП студентов.
13. Организация и формы ППФП в вузе.
14. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
15. Система контроля ППФП студентов.
16. Особенности ППФП в избранной специальности.

### ***Семестр 8. Примерные вопросы к зачету:***

1. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор формы, методов и средств ПФК.
4. Производственная физическая культура в рабочее время.
5. Вводная гимнастика. Производственная гимнастика.
6. Физкультурная пауза.
7. Физкультурная минутка.
8. Микропауза активного отдыха.
9. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
10. Физическая культура и спорт в свободное время.

11. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения.
12. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
13. Попутная тренировка в рабочем дне специалиста.
14. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей специалиста.
15. Дополнительные средства повышения работоспособности.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
18. Роль личности руководителя во внедрение физкультуры в производственный коллектив.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1. Список источников и литературы.**

#### **Источники**

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

#### **Основная литература**

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

#### **Дополнительная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Морозов, О. В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения : монография / О. В. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 162 с. - ISBN 978-5-9765-4661-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839539>

### **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://www.eios.dom-rggu.ru/> - Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) филиала РГГУ в г. Домодедово
2. <http://www.znanium.com> - Электронные учебники электронно-библиотечной системы Znanium
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) - <http://www.iprbookshop.ru>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. <http://www.mossport.ru/> - Портал Департамента физической культуры и спорта

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, уличных спортивных площадок и площадей стадиона «Авангард».

1. Ноутбук с программным обеспечением Microsoft PowerPoint;
2. Проектор для демонстрации слайдов Microsoft PowerPoint;
3. Экран для демонстрации слайдов Microsoft PowerPoint.

Для преподавания дисциплины необходим доступ к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) филиала, электронному каталогу библиотеки института, а также оборудование для мультимедийных презентаций.

Программное лицензионное обеспечение дисциплины: Windows 7 Pro, Windows 8,1, Windows 10 Pro, Microsoft office 2010/2013

Освоение дисциплины предполагает использование академической аудитории для проведения лекционных и практических занятий с необходимыми техническими средствами (оборудование для мультимедийных презентаций).

Состав программного обеспечения (ПО) (2021 г.)

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Операционная система тонких клиентов WTware	WTware	Лицензионное
2	Windows server 2008	Microsoft	Лицензионное
3	Microsoft office 2010/2013	Microsoft	Лицензионное
4	Windows 7 Pro	Microsoft	Лицензионное
5	MyTestXPro	MyTestX	Лицензионное
6	Windows server 2012	Microsoft	Лицензионное
7	Windows 8.1	Microsoft	Лицензионное
8	Windows 10 Pro	Microsoft	Лицензионное
9	Dr. Web	Dr. Web	Лицензионное
10	Касперский	Лаборатория Касперского	Свободно распространяемое
11	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	Свободно распространяемое
12	Archicad 21 Rus Student	Graphisoft	Свободно распространяемое
13	Adobe Acrobat Reader 9	Adobe Systems	Лицензионное
14	Zoom	Zoom	Лицензионное

## 8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
  - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
  - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
  - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
  - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.
- для глухих и слабослышащих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
  - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
  - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
  - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:
  - в печатной форме увеличенным шрифтом;
  - в форме электронного документа;
  - в форме аудиофайла.

- для глухих и слабослышащих:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа;
  - в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:
  - устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;
  - дисплеем Брайля PAC Mate 20;
  - принтером Брайля EmBraille ViewPlus;
- для глухих и слабослышащих:
  - автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
    - акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - передвижными, регулируемыми эргономическими партами СИ-1;
  - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## 9. Методические материалы

### 9.1. Планы практических занятий

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1.

**ТЕМА: 1. Понятие здоровья. «Факторы, влияющие на здоровье».**

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

#### Основная литература

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

#### Дополнительная литература

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Морозов, О. В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения : монография / О. В. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 162 с. - ISBN 978-5-9765-4661-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839539>



## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2.**

**ТЕМА: 2. Здоровый образ жизни и его составляющие.**

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Здоровый образ жизни студента.
2. Влияние окружающей среды на здоровье.
3. Наследственность и ее влияние на здоровье.

### **Основная литература**

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

### **Дополнительная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храпцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Морозов, О. В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения : монография / О. В. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 162 с. - ISBN 978-5-9765-4661-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839539>

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3.**

**ТЕМА: 3. Психофизиологические основы учебного труда студентов. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.**

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
2. Психофизическая регуляция организма.

### **Основная литература**

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

**Дополнительная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Морозов, О. В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения : монография / О. В. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 162 с. - ISBN 978-5-9765-4661-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839539>

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4.****ТЕМА 4. Определение понятия «Спорт». Массовый спорт. Спорт высшего достижения. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта.****Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Общая характеристика массовых видов спорта и спорта высшего достижения.
2. Единая спортивная классификация.
3. Национальные виды спорта.

**Основная литература**

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

**Дополнительная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Морозов, О. В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения : монография / О. В. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 162 с. - ISBN 978-5-9765-4661-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839539>

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5.****ТЕМА: 5. Студенческий спорт. Студенческие и спортивные соревнования.****Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Общая характеристика и особенности студенческого спорта.

**Основная литература**

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург :

Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

#### **Дополнительная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Морозов, О. В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения : монография / О. В. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 162 с. - ISBN 978-5-9765-4661-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839539>

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6.**

**ТЕМА: 6. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.**

#### **Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Классификация основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
2. Влияние групп видов спорта и современных систем физических упражнений на психофизическое состояние человека.

#### **Основная литература**

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

#### **Дополнительная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Морозов, О. В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения : монография / О. В. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 162 с. - ISBN 978-5-9765-4661-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839539>

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7.**

**ТЕМА: 7. Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям.**

#### **Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Общие основы обучения движениям.

### 3. Этапы обучения движениям.

#### Основная литература

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

#### Дополнительная литература

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Морозов, О. В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения : монография / О. В. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 162 с. - ISBN 978-5-9765-4661-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839539>

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8.

**ТЕМА: 8. Воспитание физических и психических качеств в процессе физического воспитания.**

#### Вопросы для подготовки к занятию:

1. Общие положения воспитания физических качеств.
2. Воспитание отдельных физических качеств.
3. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.

#### Основная литература

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

#### Дополнительная литература

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Морозов, О. В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения : монография / О. В. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 162 с. - ISBN 978-5-9765-4661-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839539>

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 9.**

**ТЕМА: 9. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.**

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

### **Основная литература**

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

### **Дополнительная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Морозов, О. В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения : монография / О. В. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 162 с. - ISBN 978-5-9765-4661-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839539>

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 10.**

**ТЕМА: 10. Интенсивность физических нагрузок при физической подготовке.**

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
2. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
3. Характеристика первой тренировочной зоны.
4. Характеристика второй тренировочной зоны.
5. Характеристика третьей тренировочной зоны.

### **Основная литература**

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

**Дополнительная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Морозов, О. В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения : монография / О. В. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 162 с. - ISBN 978-5-9765-4661-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839539>

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 11.****ТЕМА: 11. Врачебный контроль.****Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
2. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.

**Основная литература**

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

**Дополнительная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Морозов, О. В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения : монография / О. В. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 162 с. - ISBN 978-5-9765-4661-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839539>

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 12.****ТЕМА: 12. Педагогический контроль.****Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Педагогический контроль, его содержание и виды.
2. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.

**Основная литература**

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т,

2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

#### **Дополнительная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Морозов, О. В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения : монография / О. В. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 162 с. - ISBN 978-5-9765-4661-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839539>

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 13.**

**ТЕМА: 13. Простейшие методики самоконтроля и их оценка.**

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
2. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
3. Методики самоконтроля и их оценка.

#### **Основная литература**

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

#### **Дополнительная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Морозов, О. В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения : монография / О. В. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 162 с. - ISBN 978-5-9765-4661-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839539>

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 14.**

**ТЕМА: 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Понятие самостоятельных занятий физическими упражнениями, их цель и задачи.

2. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Основная литература**

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

### **Дополнительная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Морозов, О. В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения : монография / О. В. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 162 с. - ISBN 978-5-9765-4661-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839539>

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 15.**

**ТЕМА: 15. Особенности самостоятельных занятий различных направленностей.**

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Формы самостоятельных занятий.
2. Содержание самостоятельных занятий.
3. Возрастные особенности содержания занятий.

### **Основная литература**

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

### **Дополнительная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Морозов, О. В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения : монография / О. В. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 162 с. - ISBN 978-5-9765-4661-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839539>

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 16.**



**ТЕМА: 16. Гигиена самостоятельных занятий и профилактика травматизма.****Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Гигиена самостоятельных занятий.
2. Питание, питьевой режим, уход за кожей.
3. Элементы закаливания.
4. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

**Основная литература**

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

**Дополнительная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храпцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Морозов, О. В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения : монография / О. В. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 162 с. - ISBN 978-5-9765-4661-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839539>

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 17.****ТЕМА: 17. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.****Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
2. Место ППФП в системе физического воспитания.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
4. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
5. Методика подбора Средств ППФП студентов.
6. Организация и формы ППФП в вузе.

**Основная литература**

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

**Дополнительная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Морозов, О. В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения : монография / О. В. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 162 с. - ISBN 978-5-9765-4661-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839539>

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 18.**

**ТЕМА: 18. Производственная физическая культура, её цели и задачи.  
Производственно-физическая культура в рабочее время.**

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Производственная физическая культура в рабочее время.
4. Вводная гимнастика.
5. Физкультурная пауза.
6. Физкультурная минутка.
7. Микропауза активного отдыха

### **Основная литература**

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

### **Дополнительная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Морозов, О. В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения : монография / О. В. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 162 с. - ISBN 978-5-9765-4661-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839539>

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 19.**

**ТЕМА: 19. Физическая культура и спорт в свободное время специалистов.**

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения.
3. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
4. Попутная тренировка.

### **Основная литература**

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

### **Дополнительная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Морозов, О. В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения : монография / О. В. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 162 с. - ISBN 978-5-9765-4661-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839539>

Приложение 1

## **АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуется кафедрой гуманитарных и социально-экономических дисциплин филиала РГГУ в г. Домодедово.

Цель освоения учебной дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности 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, физическое совершенствование 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

Формируемые компетенции, соотнесенные с планируемыми результатами обучения по дисциплине.

<b>Компетенция</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы компетенций</b> (код и наименование)	<b>Результаты обучения</b>
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1 Выбирает здоровые и берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы самоконтроля при занятиях физической подготовкой;</li> <li>- порядок проверки и оценки физических упражнений, приемов и действий, выносимых на зачеты и экзамены при обучении в институте;</li> <li>- основные положения законодательства Российской Федерации «О физической культуре и спорте»;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- меры безопасности при повышении физических нагрузок на организм человека;</li> <li>- основы организации самостоятельных физических тренировок и порядок распределения в них физической нагрузки;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств</li> <li>- выполнять различные физические упражнения под музыкальное сопровождение;</li> <li>- владеть основными техниками пластики движений;</li> <li>- самостоятельно</li> </ul>

		<p>импровизировать и грамотно сочетать движение с музыкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять контрольные нормативы по упражнениям, характеризующим различные физические качества;</li> <li>- правильно определять состояние организма при повышении физических упражнений, аэробных действий и приемов;</li> <li>- самостоятельно составлять танцевальные или двигательные комбинации с музыкальным сопровождением и без него;</li> <li>- использовать личный опыт физкультурно-спортивных деятельности при повышении своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- максимально собрано и разумно действовать в экстремальных ситуациях, возможных при выполнении профессиональной деятельности;</li> </ul> <p>Быть ознакомленным:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с методикой подбора физических упражнений для различных групп мышц при организации самостоятельных тренировок;</li> <li>- с особенностями учебного процесса по физической подготовке в институте, зачетными требованиями;</li> <li>- с основами атлетической и диско-гимнастике;</li> <li>- с техникой и правилами спортивных игр (волейбол, баскетбол);</li> <li>- с методами предвидения возможных экстремальных ситуаций и способами выхода из них или их избежание;</li> <li>- с основами атлетической гимнастики, шейпинга;</li> <li>- с содержанием, техникой и тактикой настольного тенниса, бадминтона.</li> </ul>
--	--	--

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачета в 1-8 семестрах.

Приложение 2

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ**

№	Текст актуализации или прилагаемый к РПД документ, содержащий изменения	Дата	№ протокола