



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Основная образовательная программа высшего образования по направлению подготовки	<u>Торговое дело</u>
Профиль	<u>Маркетинг и рыночная аналитика</u>
Квалификация (степень)	<u>Бакалавр</u>
Блок, в рамках которого происходит освоение модуля (дисциплины)	<u>Б1</u>
Шифр дисциплины (модуля)	<u>Б1.О.05</u>
Форма обучения	<u>очно-заочная</u>
Курс, семестр	<u>1 курс, 1 семестр</u>
Форма промежуточной аттестации	<u>зачет</u>
Год	<u>2023</u>

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 38.03.06 Торговое дело, направленность (профиль) «Маркетинг и рыночная аналитика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.06 Торговое дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 № 963.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры
Протокол №03/23 от 24.03.2023

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины» основной профессиональной образовательной программы – программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.06 Торговое дело, направленность (профиль) «Маркетинг и рыночная аналитика».

Код компетенции	Предшествующие дисциплины, практики	Изучаемые в текущем семестре дисциплины, практики	Последующие дисциплины, практики
УК-7		Физическая культура и спорт Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка Прикладная физическая культура	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка Прикладная физическая культура

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальной компетенции УК-7.

Формируемые компетенции (код и наименование компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдать нормы здорового образа жизни	Знать: способы поддержания должного уровня физической подготовленности, соблюдения норм здорового образа жизни. Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни. Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности, соблюдения норм здорового образа жизни.
	УК-7.2. Способен применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы в академических часах с выделением об

очно-заочная форма обучения

Вид учебной деятельности	Всего	Ак.часов
		1 курс
		1 семестр
1.Контактная работа обучающихся с преподавателем:	7	7

Аудиторные занятия всего, в том числе:	6	6
• занятия лекционного типа	6	6
• занятия семинарского типа:	-	-
практические занятия	-	-
лабораторные занятия	-	-
в том числе занятия в форме практической подготовки	-	-
Консультации	0,5	0,5
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий	0,5	0,5
2. Самостоятельная работа студента, всего	65	65
- курсовая работа (проект)	-	-
- выполнение комплекса физических упражнений:	59	59
- упражнения для воспитания силы	12	12
- упражнения для воспитания быстроты	12	12
- упражнения для воспитания выносливости	12	12
- упражнения для воспитания гибкости	12	12
- упражнения для воспитания ловкости	11	11
- написание реферата	6	6
3. Промежуточная аттестация – зачет	+	+
ИТОГО:		
Общая трудоемкость	ак. часов	72
	зач. ед.	2
		72
		2

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание дисциплины

Теоретическое изучение дисциплины в ходе занятий лекционного типа формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Раздел 1. Теоретические основы видов спорта

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

Современное состояние физической культуры и спорта.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации». Требования Федерального государственного образовательного стандарта. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движением. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Структурность подготовленности спортсмена. Интенсивность физических нагрузок. 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. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студента вида спорта или

системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (система физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Раздел 2. Социально-биологические, профессионально-прикладные основы видов спорта

Тема 5. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной нагрузке. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования физической тренировки.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Профессионально-прикладная физическая подготовка как часть физической культуры в целом. Основные направления оптимизации трудовой профессиональной деятельности средствами физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств студента.

Тема 7. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования

здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и совершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры людей, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		занятия лекционного типа	занятия семинарского типа / из них в форме практической подготовки	самостоятельная работа	
Раздел 1. Теоретические основы видов спорта					
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			УК-7.1
2.	Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2			УК-7.1
3.	Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2			УК-7.1
4.	Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2			УК-7.1
5.	Общая физическая подготовка		6		УК-7.2
6.	Прикладная физическая культура		4		УК-7.2
Раздел 2. Социально-биологические, профессионально-прикладные основы видов спорта					
7.	Тема 5. Социально-биологические основы физической культуры	2			УК-7.1
8.	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2			УК-7.1
9.	Тема 7. Основы здорового образа жизни	2			УК-7.1

	студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья				
10.	Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	2			УК-7.1
11.	Легкая атлетика (обучение технике низкого и высокого стартов, обучение технике прыжка с места и с разбега)		4		УК-7.2
12.	Настольный теннис (обучение технике игры в настольный теннис)		4		УК-7.2
13.	Упражнения для воспитания силы			8	УК-7.2
14.	Упражнения для воспитания быстроты			6	УК-7.2
15.	Упражнения для воспитания выносливости			6	УК-7.2
16.	Упражнения для воспитания гибкости			6	УК-7.2
17.	Упражнения для воспитания ловкости			5	УК-7.2
18.	Выполнение реферата			6	УК-7.1
	Итого	16	18	37	

очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		занятия лекционного типа	занятия семинарского типа / из них в форме практической подготовки	самостоятельная работа	
Раздел 1. Теоретические основы видов спорта					
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1			УК-7.1
2.	Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1			УК-7.1
3.	Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	0,5			УК-7.1
4.	Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	0,5			УК-7.1
Раздел 2. Социально-биологические, профессионально-прикладные основы видов спорта					
5.	Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры	1			УК-7.1
6.	Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	1			УК-7.1
7.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	0,5			УК-7.1

8.	Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	0,5			УК-7.1
9.	Упражнения для воспитания силы			12	УК-7.2
10.	Упражнения для воспитания быстроты			12	УК-7.2
11.	Упражнения для воспитания выносливости			12	УК-7.2
12.	Упражнения для воспитания гибкости			12	УК-7.2
13.	Упражнения для воспитания ловкости			11	УК-7.2
14.	Выполнение реферата			6	УК-7.1
	Итого	6	-	65	

6. Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены.

7. Практические занятия

очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (ак. час.)
1.	Баскетбол	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях. Правила баскетбола. Обучение технике игры в баскетбол. Обучение базовым упражнениям техники владения мячом (ведение мяча, передача мяча, броски мяча) в баскетболе.	6
2.	Волейбол	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях. Правила волейбола. Обучение технике игры в волейбол (прием мяча, подача мяча, передача мяча, нападающий удар).	4
3.	Легкая атлетика	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях. Обучение технике низкого и высокого стартов, обучение технике прыжка с места и с разбега Беговые упражнения. Обучение технике низкого старта при беге на короткие дистанции. Пробегание коротких отрезков с низкого старта. Обучение технике прыжков в длину. Беговые упражнения. Обучение технике метания гранаты. Бег на длинные дистанции.	4
4.	Настольный теннис	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях. Правила настольного тенниса. Обучение технике игры в настольный теннис. Обучение технике выполнения подачи справа и слева. Отработка подачи на столе. Обучение технике исполнения завершающего удара справа. Обучение технике игры с элементами «подрезки»	4

	Итого	18
--	--------------	-----------

По очно-заочной форме обучения практические занятия учебным планом не предусмотрены.

8. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

9. Самостоятельная работа студента

Методические материалы

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» направлена на закрепление теоретических знаний, полученных в ходе занятий лекционного типа, сформировать навыки в соответствии с требованиями, определенными в ходе занятий семинарского типа.

Самостоятельная работа студента в процессе изучения дисциплины:

- работа с конспектами лекций и(или) иными учебными материалами, в том числе электронными;
- изучение основной и дополнительной литературы, источников Интернет,
- выполнение комплекса физических упражнений: для воспитания силы, для воспитания быстроты, для воспитания выносливости, для воспитания гибкости, для воспитания ловкости;
- выполнение рефератов;
- подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации.

К видам самостоятельной работы относится комплекс физических упражнений:

1. Упражнения для воспитания силы

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность:

1. Подтягивания на турнике;
2. Различного вида отжимания;
3. Жимы штанги лежа и стоя;
4. Приседания с отягощениями;
5. Упражнения с гантелями;
6. Упражнения на пресс и т.д.

Силовые упражнения с малыми, умеренными и значительными отягощениями лучше всего выполнять повторными сериями, с паузами отдыха. Число повторений в каждой серии, количество самих серий и

продолжительность отдыха между ними зависят от веса используемых отягощений, задач проводимого занятия, а также возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Тем, кто стремится к интенсивному наращиванию объема мышц, необходимо знать, что для ускоренного увеличения мышечного поперечника вес отягощений должен подбираться таким образом, чтобы упражнение можно было выполнить от 5 до 12 раз в одном подходе. Отдых между подходами чаще всего длится от 2 до 5 мин. Он может быть либо пассивным, либо заполняться специальными упражнениями на расслабление утомленных мышечных групп и ускорение восстановления израсходованных сил.

2. Упражнения для воспитания быстроты

Быстрота – способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени, комплекс функциональных свойств организма, отражающих скоростные возможности человека:

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу;
2. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная);
3. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;
4. Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления;
5. Ускорение 10-15 м;
6. Прыжок вверх с касанием коленями груди и ускорением 10-15 м.

Начинать развитие быстроты следует с выполнения упражнений равномерным методом, со средней интенсивностью: как только развивается способность контроля за движениями, применять метод переменных и повторно-переменных упражнений; наибольшая скорость (интенсивность) движений на этой стадии – 80-85 % от максимальных возможностей.

В процессе упражнений нагрузку на организм следует регулировать по показателям частоты дыхания и пульса, а также руководствуясь возможностями занимающегося поддерживать скорость первых попыток и сохранять правильную координацию движений; перерывы для отдыха между отдельными повторениями должны быть такой длительности, чтобы частота дыхания приближалась к норме и вместе с тем не прошло возбуждение от предыдущего упражнения. Длительность перерыва для отдыха от одного повторения к другому на протяжении одного занятия должна постепенно увеличиваться.

3. Упражнения для воспитания выносливости

Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности, способность противостоять утомлению:

1. Переменный бег на дистанции 100м с максимальной скоростью. Повторяется многократно через 100-300м медленного бега;
2. Бег по пересечённой местности на дистанцию 2-5 км;
3. Езда на велосипеде в среднем темпе в течение 25-50 мин (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма);

4. Бег на лыжах в течение 20-40 мин (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма).

В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например, продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения. Основные требования, предъявляемые к ним следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и средней мощности, а их продолжительность от нескольких до 60-90 мин, при этом добиваются наиболее полного вовлечения крупных мышечных групп.

Методы развития общей выносливости могут варьироваться: непрерывный, повторный, переменный, интервальный и смешанные варианты выполнения упражнения.

4. Упражнения для воспитания гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой, морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

1. Стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны к левой ноге, вперед, к правой ноге.
2. Стоя лицом к опоре, опираясь прямыми руками о спинку стула (кровати, подоконника). Пружинящие наклоны туловища вперед.
3. Широкая стойка ноги врозь, руки перед собой на полу. Пружинящие движения в шпагате с опорой руками о пол.
4. Стойка лицом к опоре. Махи одной ногой в сторону, затем другой.
5. Стойка ноги шире плеч. Прогибы назад с доставанием ладонями пяток
6. Лежа на спине, ноги вместе согнутые в коленях, стопы на полу. Перенос ног в правую, левую сторону.
7. Наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол. Скользя левой ногой в сторону и сгибая правую ногу, примите положение выпада.
8. Лежа на спине, притяните оба колена к грудной клетке и захватите руками стопы. После этого медленно выпрямляйте ноги до возможного для вас положения.

Растягивающие упражнения полезны и необходимы всем, независимо от возраста и степени гибкости. Для достижения лучших результатов необходимо включить целый ряд упражнений на гибкость в свои ежедневные тренировочные занятия. Вы можете выполнять все упражнения подряд или часть из них по выбору в зависимости от желания и потребностей. Занимаясь упражнениями на растяжку, необходимо понимать, что организм при этом получает огромную пользу. Во-первых, эти упражнения оказывают стимулирующее воздействие на кровообращение и циркуляцию лимфы в организме, замедляют процессы старения. Во-вторых, упражнения на растяжку помогают мышцам не только растягиваться и удлиняться, но и

восстанавливаться, сохраняя их эластичность; кроме того, мышцы при этом хорошо снабжаются кровью и питательными веществами. В-третьих, эти упражнения расслабляют мышцы и снимают различные боли, вызванные стрессами и перегрузками нервной системы.

Очень важно во время упражнений правильно дышать. Самое главное при этом – не задерживать дыхание и не форсировать выдох.

5. Упражнения для воспитания ловкости

Ловкость – комплексное качество, которое позволяет быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации, выполнять сложные по координации движения рационально и экономично, точно выполнять движения в сложных и/или неожиданно изменяющихся условиях, рационально и экономно решать двигательные задачи, а также быстро и качественно овладевать новыми движениями и быстро их перестраивать.

1. Вращения прямыми руками: правой вперед, левой назад. Затем смена направления движения для каждой руки.
2. Прыжки через скакалку: -поочередно на правой и левой ноге, -на одной ноге, -через один оборот скакалки с перекрещиванием рук перед собой.
3. Жонглирование 2-3 теннисными мячами.
4. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 180 градусов в правую и левую стороны.
5. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы со сменой направления (скамейка, веревка).
6. Упражнение «ласточка»: наклон вперед, туловище параллельно полу, правая рука вверх, левая – в левую сторону, правую ногу поднять параллельно полу. Далее смена положения рук и ног.
7. Подброс мяча вверх с хлопками ладонями перед собой и за спиной поочередно и ловлей мяча.
8. Игровые виды спорта: баскетбол, волейбол, футбол и др.

Основные задачи в развитии ловкости: обеспечить накопление запаса элементов движений и совершенствование способности к их объединению в более сложные двигательные действия; развивать способности, осваивать координационно-сложные движения; научить перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки; развивать точность восприятий своих движений в пространстве и во времени; воспитывать смелость и решительность.

Для совершенствования координационных способностей необходимы:

- точность движений, зависящая от согласованности мышечных усилий с заданным направлением, амплитудой и скоростью движений;
- согласованность движений, выполняемых различными частями тела, во времени, в пространстве и по силе.

Развитие координационных способностей требует строгого соблюдения принципа систематичности. Неоправданные перерывы в занятиях приводят к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжениях и расслаблениях.

Рекомендации к выполнению самостоятельной работы

Перед началом самостоятельной работы и выполнения упражнений для воспитания: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости необходимо изучить рекомендованную учебную литературу с целью самостоятельного изучения правильного подхода к выполнению различных физических упражнений.

Все самостоятельные занятия обязательно начинать с интенсивной разминки для профилактики травматизма, а именно выполнения комплекса общеразвивающих упражнений: для мышц шеи, рук, туловища, ног.

Самостоятельную работу проводить в удобной спортивной форме и обуви.

Занятия проводить в соответствии с методическими принципами физического воспитания, а именно:

- *принцип сознательности и активности*

Этот принцип предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желание укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов;

- *принцип систематичности*

Это, прежде всего, регулярность занятий. Принцип систематичности при проведении самостоятельных занятий во многом обеспечивает преемственность и последовательность в усвоении учебного материала. Повторяемость и вариативность в применении различных упражнений и заданий является обязательными составляющими принципа систематичности;

- *принцип динамичности*

Принцип динамичности или постепенного повышения требований, заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих. Это выражается в постепенном усложнении двигательных задач, в нарастании объема и интенсивности нагрузок.

Реферат – краткий доклад или презентация по определённой теме, где собрана информация из одного или нескольких источников

За период изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент выполняет один реферат по выбранной теме из списка.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Основы здорового образа жизни.
2. Физическое воспитание в вузе.
3. Естественнонаучные основы физвоспитания.
4. Гигиенические основы физических упражнений и спорта.
5. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха.
6. Личная и общественная гигиена.

7. Социальное значение спорта.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
9. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
10. Массаж и самомассаж.
11. Основы закаливания.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов кооперативных вузов и научная организация труда.
13. Основы лечебной физической культуры.
14. Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений.
15. Характеристика физических упражнений, применяемых при лечении различных заболеваний.
16. Основы лечебного применения физических упражнений.
17. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
18. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
19. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения.
20. Лечебная физкультура при нарушениях обмена веществ и заболеваниях желез внутренней секреции.
21. Лечебная физкультура при заболеваниях суставов.
22. Лечебная физкультура в период выздоровления после инфекционных заболеваний.
23. Физкультура во время беременности и в послеродовой период.
24. Лечебная физкультура в гинекологии.
25. Лечебная физкультура при опущении внутренних органов.
26. Лечебная физкультура при врожденных и приобретенных заболеваниях опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз, врожденный вывих бедра, плоскостопие и др.)
27. Лечебная физкультура после травм органов движения (о/я после вывихов, переломов и т.д.)
28. Лечебная физкультура после операций на органах грудной полости (сердце, легких).
29. Лечебная физкультура после операций на органах брюшной полости малого таза и брюшной стенки.
30. Лечебная физкультура при заболеваниях и повреждениях органов слуха.
31. Лечебная физкультура при заболеваниях и повреждениях лица и челюстей.
32. Лечебная физкультура при близорукости.
33. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах нервной системы.
34. Гимнастика женщины.
35. Ритмическая гимнастика.
36. Оздоровительная ходьба.
37. Оздоровительный бег.
38. Силовая гимнастика.
39. Здоровый образ жизни.

40. Тренажеры в занятиях физкультурой.

Краткие рекомендации к оформлению реферата

Структура реферата:

- Титульный лист.
- Оглавление.
- Введение.
- Основная часть.
- Заключение и выводы.
- Список литературы.

С целью лучшего освоения учебного материала предлагается выполнение реферата в рукописном варианте в объеме не менее 10 страниц.

Номера страниц расположены в правом нижнем углу. Титульный лист не нумеруется. Каждый раздел реферата начинается с новой страницы. Заголовки разделов оформляются прописными буквами, а заголовки подразделов строчными. Переносы слов в заголовках не допускаются. Точку в конце заголовка не ставят.

Излагать материал в реферате рекомендуется своими словами, не допуская дословного переписывания из литературных источников. Работа должна быть написана грамотным литературным языком. Реферат должен содержать основные сведения и выводы по рассматриваемому вопросу. Ссылки на использованную литературу указываются в квадратных скобках по мере упоминания литературного источника. Список использованных источников помещается в конце реферата, источники нумеруются по мере и упоминания в тексте реферата. По результатам выполненной работы выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он достаточно полно раскрыл тему реферата, выполнил реферат в соответствии с требованиями к оформлению и понимает суть приведённой в тексте реферата информацию, правильно излагает свои мысли, представленные в реферате, умеет отстаивать свою точку зрения, правильно понимает суть задаваемых ему вопросов и точно формулирует ответы на них, то допускается до сдачи зачета.

- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если тема реферата не раскрыта, реферат не соответствует основным критериям по написанию реферата, а также студент неправильно формулирует ответы на вопросы по теме своего реферата и недостаточно полно излагает свои мысли, то студент не допускается до сдачи зачета и имеет возможность пересдать реферат.

10. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций

Оценивание результатов обучения по дисциплине и уровня сформированности компетенций (части компетенции) осуществляется в рамках

текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с Фондом оценочных средств.

Примерные темы рефератов:

1. Физическая культура и спорт – как средства сохранения и укрепления здоровья учащихся, их физического и спортивного совершенствования.
2. Профессиональная направленность физического воспитания.
3. Гуманитарная значимость физической культуры.
4. Ценностные ориентации и отношение учащихся к физической культуре.
5. Ценностные ориентации учащихся на ЗОЖ и их отражение в жизнедеятельности.
6. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
7. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
8. Роль физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни людей
9. Организационно-методические основы производственной физической культуры (производственной гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки).
10. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов вузов.
11. Гигиенические основы физической культуры.
12. Естественнонаучные основы физической культуры.
13. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
14. Программное построение курса физического воспитания студентов. Зачетные нормативы и требования.
15. Социальное значение физической культуры и спорта.
16. Современный понятийный аппарат теории физической культуры.
17. Здоровье как социальная категория.
18. Уровень здоровья как характеристика общества.
19. Современные правила рационального питания. Системы питания.
20. Экспресс-оценка уровня здоровья.
21. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
22. Основы здорового образа жизни студентов.
23. Психофизиологические основы ученого труда и интеллектуальной деятельности студента.
24. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
25. Социально – биологические основы физической культуры.

26. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
27. Методические основы оздоровительной физической культуры.
28. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.
29. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения.
30. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
31. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
32. Функциональная система организма. Мышечная система и её функции (строение, физиология и биохимия мышечных сокращений).
33. Физиологические системы организма.
34. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
35. Биологические ритмы. Работоспособность.
36. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
37. Регуляция деятельности организма в различных условиях.
38. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.
39. Характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
40. Адаптация к нарушению биологических ритмов.
41. Устойчивость к резкому изменению погодных условий и микроклимата.
42. Педагогические, медико-биологические и информационно-компьютерные технологии в диагностике, оценке и коррекции состояния ФР, физ. подготовленности и здоровья студентов.
43. Физическая активность человека. (Сущность, противоречия реализации. Биологические и социальные детерминанты. Физическая активность как фактор функционального развития человека.)
44. Методика проведения учебных занятий со студентами, освобожденными от занятий физическими упражнениями.
45. Исследование бюджетов времени студентов и организация ФК вне занятий

Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся.
2. Что такое комплекс ГТО?
3. Какие знаете методы и приемы физического совершенствования студентов?

4. Какие знаете методики формирования двигательных навыков?
5. Что такое релаксация? Значение мышечной релаксации.
6. Возможность и условия коррекции физического развития
7. Какие методики совершенствования телосложения знаете?
8. Методики формирования психических качеств в процессе физического воспитания. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма.
9. Формы занятий физическими упражнениями
10. Массовый спорт, примеры и требования к массовому спорту

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он достаточно полно раскрыл тему реферата, выполнил реферат в соответствии с требованиями к оформлению и понимает суть приведённой в тексте реферата информацию, правильно излагает свои мысли, представленные в реферате, умеет отстаивать свою точку зрения, правильно понимает суть задаваемых ему вопросов и точно формулирует ответы на них, то допускается до сдачи зачета.

- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если тема реферата не раскрыта, реферат не соответствует основным критериям по написанию реферата, а также студент неправильно формулирует ответы на вопросы по теме своего реферата и недостаточно полно излагает свои мысли, то студент не допускается до сдачи зачета и имеет возможность пересдать реферат.

11. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

нормативные правовые акты

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 03.11.2015)

основная литература

1. Абдулкаримов С.А. Спорт в пространстве времени и культур / С.А. Абдулкаримов. - Москва : Спорт, 2017. - 209 с. - ISBN 978-5-906132-09-3. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/356974/reading>. - Текст: электронный.
2. Дмитриев А.В. Спортивная нутрициология / А.В. Дмитриев, Л.М. Гунина. - Москва : Спорт, 2020. - 640 с. - ISBN 978-5-907225-19-0. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/368271/reading>. - Текст: электронный.

дополнительная литература

1. Морозов О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни учеб. - 4-е изд., стер.. Учебник / О.В. Морозов, В.О. Морозов. - Москва : Флинта, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/352478/reading>. - Текст: электронный.

электронные библиотечные системы (ЭБС) и электронные образовательные ресурсы
Электронно-библиотечная система Айбукс.ру: <http://ibooks.ru>.

12. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины

Перечень лицензионного программного обеспечения

1. MS Office 2019 (Microsoft)
 2. MS Windows 7 (Microsoft)
- в том числе перечень лицензионного программного обеспечения отечественного производства:
1. Kaspersky Endpoint Security (Kaspersky Lab)

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения

1. Adobe Acrobat Reader
 2. Open Office (<http://ru.openoffice.org/>)
- в том числе перечень свободно распространяемого программного обеспечения отечественного производства:
1. Яндекс.Браузер
 2. Антивирус Kaspersky Free
 3. 7-Zip (свободный файловый архиватор с высокой степенью сжатия данных) (отечественное ПО).

Профессиональные базы данных:

- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
- <https://studsport.ru/> - Российский Студенческий Спортивный Союз
- <https://minsport.gov.ru/> - Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ

Информационные справочные системы:

Открытая электронная библиотека «КиберЛенинка»: <https://cyberleninka.ru/>

Каждый обучающийся в течение всего обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Тип помещения	Состав оборудования и технических средств обучения
1	Учебная аудитория для проведения занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых консультаций	<p>Аудитория 10.</p> <p>Оборудование: Учебная мебель: рабочее место преподавателя, доска, шкаф, спортивный инвентарь для ЛФК: коврики для ЛФК, резинки для растяжки, скакалки, мячи.</p> <p>Технические средства обучения: Переносное мультимедийное оборудование: Ноутбук, с выходом в сеть Интернет и с доступом в электронно-информационную среду института, проектор, экран демонстрационный.</p>
2	Аудитория для самостоятельной работы студентов и выполнения курсовых работ	<p>Аудитория 27.</p> <p>Оборудование: Учебная мебель, рабочее место преподавателя, учебные места для обучающихся, доска, кондиционер.</p> <p>Технические средства обучения: Переносное мультимедийное оборудование: Ноутбук, с выходом в сеть Интернет и с доступом в электронно-информационную среду института, проектор, экран демонстрационный.</p>