



***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)***  
***ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

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.ДЭ.01.02</u>
Форма обучения	<u>очно-заочная</u>
Курс, семестр	<u>1 курс, 2 семестр</u>
Форма промежуточной аттестации	<u>зачет</u>
Год	<u>2024</u>

Рабочая программа по дисциплине «Прикладная физическая культура» 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 науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 963.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

Протокол №03/24 от 22.03.2024

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины заключается в формировании развития личности в процессе физического совершенствования, пропаганды здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
4. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Дисциплина обеспечивает формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики	Изучаемые в текущем семестре дисциплины (модули), практики	Последующие дисциплины (модули), практики
УК-7.1	Физическая культура и спорт	Прикладная физическая культура	
УК-7.2	Физическая культура и спорт	Прикладная физическая культура	

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций.

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 объема контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся

##### *очная форма обучения*

Вид учебной деятельности	Всего	ак. часов					
		По семестрам					
		1	2	3	4	5	6
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем	328	56	56	54	54	54	54
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	192	34	32	34	32	34	26
занятия лекционного типа							
занятия семинарского типа:							
практические занятия	192	34	32	34	32	34	26

в том числе занятия в форме практической подготовки	-	-	-	-	-	-	-
Консультации	3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий	3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2. Самостоятельная работа студентов всего	130	21	23	19	21	19	27
- выполнение комплекса физических упражнений	130	21	23	19	21	19	27
- контрольное тестирование	198	33	33	33	33	33	33
3. Промежуточная аттестация: <i>зачет</i>	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
ИТОГО:	ак. часов	328	56	56	54	54	54
Общая трудоемкость	зач. ед.						

### **очно-заочная форма обучения**

Вид учебной деятельности	Всего	ак. часов	
		по семестрам	
		1	2
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем	328		328
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:			-
занятия лекционного типа			-
практические занятия	8		8
Консультации	0,5		0,5
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий	0,5		0,5
2. Самостоятельная работа студентов всего	319		319
- выполнение комплекса физических упражнений	319		319
- контрольное тестирование	9		9
3. Промежуточная аттестация: <i>зачет</i>			зачет
ИТОГО:	ак. часов	328	
Общая трудоемкость	зач. ед.		

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

#### **5.1. Содержание дисциплины**

**Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)**

Основные понятия и термины: двигательные привычки, двигательные умения, двигательные навыки, условный рефлекс, безусловный двигательный

рефлекс, рефлекс на растяжение, тонус мышц, релаксация, шага тельный рефлекс, двигательный стереотип, пластичность коры больших полушарий мозга. Основные педагогические принципы: сознательность, активность, систематичность, доступность, наглядность, прочность. Практическое освоение методики овладение навыком одного из способов передвижения.

## **Тема 2. Простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости и утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции**

Основные понятия и термины: работоспособность, усталость, утомление, упражнения: максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной мощности; показатель тренированности при дозированной физической нагрузке, функциональные пробы, активный отдых. Методы оценки работоспособности, усталости и утомления, методики их коррекции, средствами физической культуры, практическая оценка состояния своей физической подготовленности, работоспособности по средствам функциональной пробы, сердечно-сосудистой системы.

## **Тема 3. 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 4. 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. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

## **Тема 5. Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности**

Понятие и формы, содержания и структуры самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закономерности изменения работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями; самостоятельное составление и

проведение занятия гигиенической или тренировочной направленности.

## **Тема 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития**

Функциональное состояние, функциональная проба. Освоение и практическое воспроизведение простых методов самоконтроля за функциональным состоянием организма. Проведение функциональных проб и анализа реакции организма на выполняемую физическую нагрузку.

## **Тема 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма**

Функциональные пробы: проба Руфье, проба Генчи, Гарвардский стэп-тест.

## **Тема 8. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты.

## **Тема 9. Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр**

Основы техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.

## **Тема 10. Развитие физических качеств, средствами плавания**

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Обучение технике плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине).

Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног. Упражнения для развития техники плавания и развитию двигательных способностей. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.

### **Тема 11. Развитие физических качеств, средствами гимнастики**

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия). Строевые упражнения, построения, перестроения. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках, голове и руках. Общеразвивающие и специально-развивающие упражнения, направленные на развитие гибкости.

## **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	
1.	Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)		18	10	УК-7.1 УК-7.2
2.	Тема 2. Простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости и утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции		18	10	УК-7.1 УК-7.2
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья		18	10	УК-7.1 УК-7.2



4.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		18	10	УК-7.1 УК-7.2
5.	Тема 5. Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности		18	10	УК-7.1 УК-7.2
6.	Тема 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития		18	10	УК-7.1 УК-7.2
7.	Тема 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма		18	10	УК-7.1 УК-7.2
8.	Тема 8. Общая физическая подготовка		20	16	УК-7.1 УК-7.2
9.	Тема 9. Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр		18	16	УК-7.1 УК-7.2
10.	Тема 10. Развитие физических качеств, средствами плавания		18	16	УК-7.1 УК-7.2
11.	Тема 11. Развитие физических качеств, средствами гимнастики		16	10	УК-7.1 УК-7.2
	Подготовка к зачету				
	Контактная работа в период промежуточной аттестации				
	<b>Итого</b>		<b>198</b>	<b>130</b>	

### *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	

1.	Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)		2	28	УК-7.1 УК-7.2
2.	Тема 2. Простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости и утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции		2	28	УК-7.1 УК-7.2
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья		2	28	УК-7.1 УК-7.2
4.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		2	28	УК-7.1 УК-7.2
5.	Тема 5. Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности			28	УК-7.1 УК-7.2
6.	Тема 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития			29	УК-7.1 УК-7.2
7.	Тема 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма			30	УК-7.1 УК-7.2
8.	Тема 8. Общая физическая подготовка			30	УК-7.1 УК-7.2
9.	Тема 9. Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр			30	УК-7.1 УК-7.2
10.	Тема 10. Развитие физических качеств, средствами плавания			30	УК-7.1 УК-7.2
11.	Тема 11. Развитие физических качеств, средствами гимнастики			30	УК-7.1 УК-7.2
	Подготовка к зачету				
	Контактная работа в период промежуточной аттестации				
	<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>319</b>	

## 6. Лабораторные занятия

Лабораторные занятия учебным планом не предусмотрены

## 7. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час)	
			Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)	Основные понятия и термины: двигательные привычки, двигательные умения, двигательные навыки, условный рефлекс, безусловный двигательный рефлекс, рефлекс на растяжение, тонус мышц, релаксация, шаговый рефлекс, двигательный стереотип, пластичность коры больших полушарий мозга. Основные педагогические принципы: сознательность, активность, систематичность, доступность, наглядность, прочность. Практическое освоение методики овладение навыком одного из способов передвижения.	16	2
2	Простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости и утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	Основные понятия и термины: работоспособность, усталость, утомление, упражнения: максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной мощности; показатель тренированности при дозированной физической нагрузки, функциональные пробы, активный отдых. Методы оценки работоспособности, усталости и утомления, методики их коррекции, средствами физической культуры, практическая оценка состояния своей физической подготовленности, работоспособности по средствам функциональной пробы, сердечно-сосудистой системы.	18	2
3	Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	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	18	2

		здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и совершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		
4.	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. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	18	2
5.	Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	Понятие и формы, содержания и структуры самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закономерности изменения работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями; самостоятельное составление и проведение занятия гигиенической или тренировочной направленности.	18	
6.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	Функциональное состояние, функциональная проба. Освоение и практическое воспроизведение простых методов самоконтроля за функциональным состоянием организма. Проведение функциональных проб и анализа реакции организма на выполняемую физическую нагрузку.	18	
7.	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	Функциональные пробы: проба Руфье, проба Генчи, Гарвардский стэп-тест.	18	
8.	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания	18	

		<p>силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты.</p>		
9.	<p>Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр</p>	<p>Основы техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.</p>	18	
10.	<p>Развитие физических качеств, средствами плавания</p>	<p>Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Обучение технике плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног. Упражнения для развития техники плавания и развитию двигательных способностей. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и</p>	20	

		повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.		
11.	Развитие физических качеств, средствами гимнастики	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия). Строевые упражнения, построения, перестроения. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках, голове и руках. Общеразвивающие и специально-развивающие упражнения, направленные на развитие гибкости.	18	
	<b>Итого</b>		<b>198</b>	<b>8</b>

## 8. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены

## 9. Самостоятельная работа студента

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины «Прикладная физическая культура» направлена на:

- освоение рекомендованной преподавателем и методическими указаниями по данной дисциплине основной и дополнительной учебной литературы;
- изучение образовательных ресурсов (электронные учебники, электронные библиотеки, электронные видеокурсы и др.);
- выполнение домашних практических заданий;
- работу с компьютерными обучающими программами;
- самостоятельный поиск информации в Интернете и других источниках;
- подготовку к зачету.

### **Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах)**

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо рассмотреть основные понятия и термины: двигательные привычки, двигательные умения, двигательные навыки, условный рефлекс, безусловный двигательный рефлекс, рефлекс на растяжение, тонус мышц, релаксация, шаговый рефлекс, двигательный стереотип, пластичность коры больших полушарий мозга.

*Оценочные средства:* реферат, тестированный контроль.

## **Тема 2. Простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости и утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции**

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо обратить особое внимание на следующие понятия и термины: работоспособность, усталость, утомление, упражнения: максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной мощности; показатель тренированности при дозированной физической нагрузке, функциональные пробы, активный отдых.

*Оценочные средства:* реферат, тестированный контроль.

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

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо уяснить взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

Изучая тему, важно приобрести умения физического самовоспитания и совершенствования в здоровом образе жизни.

*Оценочные средства:* реферат, тестированный контроль.

## **Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо изучить методические принципы физического воспитания и основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

*Оценочные средства:* реферат, тестированный контроль.

## **Тема 5. Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности**

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо усвоить понятие и формы, содержание и структуру самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Изучая тему, важно приобрести умение самостоятельно составлять и проводить занятия в гигиенической или тренировочной направленности.

*Оценочные средства:* реферат.

## **Тема 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития**

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы,

источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо усвоить следующие понятия: функциональное состояние и функциональная проба.

Изучая тему, важно приобрести умение проводить функциональные пробы и анализ реакции организма на выполняемую физическую нагрузку.

*Оценочные средства:* реферат.

### **Тема 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма**

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо рассмотреть следующие понятия: проба Руфье, проба Генчи, Гарвардский стэп-тест.

*Оценочные средства:* реферат.

### **Тема 8. Общая физическая подготовка**

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо усвоить основные средства и методы общей физической подготовки.

Изучая тему, необходимо приобрести умения использовать подвижные игры и гимнастические упражнения для воспитания гибкости, быстроты и ловкости.

*Оценочные средства:* контрольная работа.

### **Тема 9. Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр**

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо обратить особое внимание на основы техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми.

Изучая тему, необходимо приобрести умения использовать основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, в тройках.

*Оценочные средства:* работа в мини-группах (игра в мини футбол).

### **Тема 10. Развитие физических качеств, средствами плавания**

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо изучить основы техники безопасности на занятиях по плаванию, а также рассмотреть техники плавания различными способами.

*Оценочные средства:* тестированный контроль.

### **Тема 11. Развитие физических качеств, средствами гимнастики**

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.



В процессе изучения темы необходимо изучить основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.

Изучая тему, важно приобрести умения составлять комплексы упражнений различных видов и направленности воздействия.

*Оценочные средства:* комплекс физических упражнений, тестированный контроль.

## **10. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций**

Оценивание результатов обучения по дисциплине и уровня сформированности (части компетенции) осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с Фондом оценочных средств.

*УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*

Темы рефератов:

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Физическая культура личности студента.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Научно-теоретические основы физического воспитания.
7. Основы спортивной тренировки.
8. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
9. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
10. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
11. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.
12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
13. Социально-биологические основы физической культуры.
14. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
15. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
16. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

17. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

18. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

19. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

20. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом со студенческой молодежью.

21. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.

22. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

23. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

24. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.

25. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.

26. Наука о весе тела и питании человека.

27. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).

28. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).

29. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).

30. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

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.

Примерные тестовые задания:

1. Оптимальная физическая активность должна рассчитываться:

а) на основе усреднённых значений для различных групп населения;

б) индивидуально.

2. Методы количественной оценки двигательной активности определяются (укажите 3 правильных варианта):

а) по суммарной энергетической стоимости тренировочного занятия;

- б) по показателям энергозатрат на основе непрямой калориметрии;*
- в) по показателям суммарной ЧСС по всем видам деятельности за сутки;*
- г) по данным хронометража выполненной за сутки работы;*
- д) путём подсчёта энергетического баланса.*

3. Физическая активность – это (укажите правильное определение):

- а) степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости и обусловлены сочетанием физических качеств человека с генетически передающимися способностями;
- б) любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, которые включают двигательную деятельность на работе и в свободное время.*

4. Для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии:

- а) не более 350 ккал в сутки;
- б) не менее 500-650 ккал в сутки;
- в) не менее 350-500 ккал в сутки.*

5. Низкая двигательная активность является фактором риска развития (укажите 4 правильных варианта):

- а) ИБС;*
- б) ожирения;*
- в) рака лёгких;
- г) инфекционных заболеваний;
- д) гиперхолестеринемии;*
- е) гинекологических заболеваний;
- ж) сахарного диабета II типа.*

6. Назовите не подходящий принцип рационального питания:

- а) соблюдение оптимального режима питания;
- б) соответствие энергетической ценности продуктов энергетическим затратам организма;
- в) соблюдение баланса между жирорастворимыми витаминами и количеством употребляемых в пищу белков;*
- г) соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма;
- д) максимальное разнообразие питания.

7. Усилия, затрачиваемые человеком при беге, рубке дров, занятиях аэробикой, плаванием на дистанцию, езде на велосипеде в гору, сопровождающиеся сжиганием 7 ккал/мин., соответствуют:

- а) умеренной физической активности;
- б) интенсивной физической активности;*
- в) чрезмерной физической активности;
- г) регулярной физической активности.

8. Затраты времени на занятия с оздоровительной направленностью в пожилом и старческом возрасте должны:

- а) увеличиваться;*

б) уменьшаться.

9. Критериями для определения оптимальной ЧСС являются (укажите 2 правильных варианта):

а) *возраст человека;*

б) средняя ЧСС за сутки;

в) половая принадлежность;

г) *интенсивность нагрузки.*

10. Средний коэффициент физической активности – это:

а) *отношение суточных энергозатрат к основному обмену организма;*

б) отношение количественного показателя временных затрат к уровню обмена веществ во время двигательной деятельности.

11. Двигательная активность студентов по количеству шагов в сутки в среднем должна находиться в пределах:

а) 5-10 тыс. шагов;

б) *10-14 тыс. шагов;*

в) 14-19 тыс. шагов;

г) 19-21 тыс. шагов.

12. Деятельность центра медицинской профилактики подразумевает:

а) санаторно-курортное лечение;

б) оказание первой медицинской помощи;

в) стационарное лечение;

г) амбулаторное лечение;

д) *профилактическое лечение, формирование грамотного гигиенического поведения.*

Критерии оценки тестов:

85% – 100% правильных ответов – «отлично»;

75% – 84% правильных ответов – «хорошо»;

50% – 75% правильных ответов – «удовлетворительно»;

менее 50 % правильных ответов – «неудовлетворительно».

Вопросы к зачету:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

2. Социально-биологические основы физической культуры.

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

4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулирования работоспособности.

5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических

упражнений.

8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Оценка производится по шкале «зачтено»/«не зачтено»:

– оценка «зачтено» выставляется студенту, если выполнены требования к написанию конспекта, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы, уровень освоения компетенции достаточный,

– оценка «не зачтено» выставляется, если имеются существенные отступления от требований, уровень освоения компетенции недостаточный.

## **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. Архипова Т.Н. . Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Т.Н. Архипова, А.Б. Архипов. - Москва: Научный консультант, 2019. - 92 с. - ISBN 978-5-907196-43-8. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/375300/reading>. - Текст: электронный.

2. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Н.В. Тычинин. - Воронеж: Воронежский университет инженерных технологий, 2017. - 63 с. - ISBN 978-5-00032-250-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/361769/reading>. - Текст: электронный.

дополнительная 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.

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><b>Оборудование:</b> Учебная мебель: рабочее место преподавателя, доска, шкаф, спортивный инвентарь для ЛФК: коврики для ЛФК, резинки для растяжки, скакалки, мячи.</p> <p><b>Технические средства обучения:</b> 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><b>Оборудование:</b> Учебная мебель, рабочее место преподавателя, учебные места для обучающихся, доска, кондиционер.</p> <p><b>Технические средства обучения:</b> Переносное мультимедийное оборудование: Ноутбук, с выходом в сеть Интернет и с доступом в электронно-информационную среду института, проектор, экран демонстрационный.</p>