Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
_____ М. Ю. Тимофеев
(подпись)
«30» сентября 2023 г.

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	46.03.01 История
Направленность (профиль) образовательной программы	История, Культурно-историческое проектирование

Иваново

1. Цели освоения дисциплины

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

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть дисциплин подготовки бакалавра. Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» тесно сопряжена с дисциплиной «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- общие понятия роли физической культуры в развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;

Уметь:

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др.).

Иметь:

- представление о фоновых видах физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные (УК):

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: роль и значение физической культуры в развитии личности и подготовке к жизни и профессиональной деятельности; средства и методы физической культуры и спорта (УК-7.1)

Уметь: реализовывать духовные, физические качества в различных сферах жизнедеятельности человека; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; составлять и проводить комплексы УГГ, гимнастики до занятий, физкультминутку, комплексы ОРУ и упражнений для развития отдельных мышечных групп и физических качеств (УК-7.2).

Иметь навыки: мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания,

регулярных занятий физическими упражнениями; владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности (УК-7.3).

4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак.часах, по очной/заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2 часа лекция		Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Выступление на семинаре. (см. Рейтинг)
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2 часа лекция	2 часа семинар	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Выступление на семинаре. (см. Рейтинг)
3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2 часа лекция	2 часа семинар	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Выступление на семинаре. (см. Рейтинг)
4	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	2	2 часа лекция	2 часа семинар	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Выступление на семинаре. (см. Рейтинг)
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2 часа лекция	2 часа семинар	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Выступление на семинаре. (см. Рейтинг)
1.6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	2 часа лекция	2 часа семинар	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Выступление на семинаре. (см. Рейтинг)
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	2 часа лекция	2 часа семинар	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Выступление на семинаре. (см. Рейтинг)

8	Профессионально-прикладная физическая подготовка..	2	1 часа лекция		Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Выступление на семинаре. (см. Рейтинг)
9	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	2	1 часа лекция	2 часа семинар	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Выступление на семинаре. (см. Рейтинг)
Итого за семестр:			16	14	Зачет
Итого по дисциплине:					Зачет

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

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

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

Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

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

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

Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интериалам и экстериалам. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Сущность и значение использования

психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

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

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

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

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

Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка, как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей

тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

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

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений / порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

Тема № 6 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

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

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. История комплекса «Готов к труду и обороне». Положение о Всероссийском физкультурном комплексе. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные

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

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

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

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Общие положения. Краткая историческая справка. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в Вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

Виды и формы профессионального труда бакалавра. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих выпускников факультета. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени бакалавра данного профиля.

Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников. Содержание ППФП бакалавров, относящихся к различным группам: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки. Прикладные виды спорта. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения для студентов данного факультета. ППФП в итоговой аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт».

5. Образовательные технологии

Реализация программы предусматривает использование традиционных и информационно-коммуникационных образовательных технологий.

Теоретический материал изучается на лекциях, а затем отрабатывается на семинарских занятиях. Закрепление изученного на лекциях теоретического материала происходит в ходе самостоятельной подготовки студента к занятиям, проведения в рамках занятий семинарского типа.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов направлена на углубленное самостоятельное изучение отдельных разделов и тем рабочей программы. Самостоятельная работа студентов проходит в форме изучения теоретического материала (лекций, рекомендованной литературы, в том числе и самостоятельного поиска материалов в глобальной сети). К самостоятельной работе относится также выполнение семинарских заданий (чтение рекомендованной литературы, работа с источниками).

Контроль самостоятельной работы студентов в процессе изучения дисциплины осуществляется на основе оценки знаний основных разделов курса в соответствии с графиком контрольных мероприятий.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

2 семестр	
1 контрольная точка **Модуль 1** 15 октября	1. Определение темы реферата; 2. Посещаемость занятий 3. Ответы на вопросы по лекциям
2 контрольная точка **Модуль 2** 15 ноября	1. Посещаемость занятий 2. Ответы на вопросы по лекциям
3 контрольная точка (итоговый контроль) **Модуль 3** 15 декабря	1. Защита реферата. 2. Посещаемость занятий 3. Ответы на вопросы по лекциям

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

Вопросы к теме № 1

- Когда появился термин «физическая культура»?
- С чего берет начало организованное физическое воспитание студентов?
- Что относят к материальным ценностям физической культуры?
- Под редакцией кого подготовлен учебник «Физическая культура студента и жизнь»

для освоения теоретической части дисциплины?
- Что понимается под термином «Физическая рекреация»?
- Гуманитарная значимость физической культуры?
- Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, в какое отделение зачисляются?
- Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту?
- Средства физической культуры?
- Фоновые виды физической культуры?

Вопросы к теме № 2

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

Вопросы к теме № 3

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

Вопросы к теме № 4

- Как называется степень владения техникой, когда движения осуществляются автоматизировано?
- Кто является основоположником научной системы физического воспитания в России?
- Что относится к средствам физического воспитания?
- Какие условия необходимо соблюдать для эффективного развития быстроты движений?

- По каким параметрам оценивается ловкость человека?
- Каким путем идет восстановление основного источника энергии в организме?
- С помощью каких приборов определяется сила человека?
- В каком режиме нужно выполнять упражнения для развития выносливости?
- Какой методический принцип системы физического воспитания предусматривает формирование устойчивого и осмысленного интереса к занятиям физическими упражнениями?
- Как называется метод развития силы, при котором отягощение (вес снаряда) составляет до 30% от максимального?

Вопросы к теме № 5

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

Вопросы к теме № 6

- Основные понятия (врачебный контроль, диагноз, самоконтроль, дневник самоконтроля, тест)?
- Педагогический контроль, актуальность и практическая реализация системы проверок?
- Врачебный контроль. Главная задача врачебного контроля?
- Формы врачебного контроля?
- Самоконтроль, значение самоконтроля?
- Субъективные показатели самоконтроля?
- Объективные показатели самоконтроля?
- Какие показатели самоконтроля характеризуют хорошее состояние здоровья?
- Показатели физического развития?
- Оценка физического развития?
- Почему необходимо тренироваться до утомления?
- Основные причины снижения функциональных возможностей организма?
- Функциональные пробы, упражнения - тесты для оценки физического развития, телосложения, функциональное состояние организма и физической подготовленности?

Вопросы к теме № 7

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

Вопросы к теме № 8

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

Вопросы к теме № 9

- Производственная физическая культура, её цели и задачи.
- Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
- Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
- Физическая культура и спорт в свободное время.
- Утренняя гигиеническая гимнастика.
- Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
- Дополнительные средства повышения работоспособности.
- Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
- Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на

содержание производственной физической культуры специалистов нефтегазового профиля.

Ответы на вопросы по лекциям		
Ответил	50%	15 баллов
Ответил	Свыше 70 %	30 баллов.

Зачет проводится в форме собеседования.
оценка «зачтено» - студент должен ответить на два из трех вопросов.
оценка «не зачтено» - студент ответил на один из трех вопросов.

От зачета могут освобождаться студенты, посетившие более 70 % занятий и имеющие рейтинг не менее 60 %, ответившие на все контрольные вопросы по каждой теме, выступавшие на семинарах, подготовившие реферат по установленной форме.

Начисление баллов рейтинга для студентов

Подготовка реферата		
Определена тема, сделан план реферата и обзор литературы		10 баллов
Качество оформления реферата		20 баллов
Реферат зачтен преподавателем		30 баллов
Ответы на вопросы по лекциям		
Ответил	50%	15 баллов
Ответил	Свыше 70 %	30 баллов.
Посещение занятий		
На каждом этапе рейтинга (модуля)	50%	15 баллов
	Свыше 70%	30 баллов
Бонусы кафедры		До 10 баллов
Итого за семестр		**100 баллов**

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945
2. *Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное* пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786

Дополнительная учебная учебно-методическая литература

1. Григорович, Е.С. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов ; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : правила оформления и защиты рефератов : учебно-методические указания : для студентов университетов / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— 2-е изд, доп. и изм .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 331 Кб). — Иваново : ИвГУ, 2012 .— 37 с .— http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/aigubov_2012.htm

3. Физическая культура. Основы легкой атлетики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 977 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2013 .— 83 с : ил .—http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko_2013.htm
4. Физическая культура. Основы аэробики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 881 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2014 .— 76 с .— URL:http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/sokolov_2014.htm

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» https://uni.ivanovo.ac.ru

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru; http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka

Электронная библиотека ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew

Электронный каталог НБ ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и интернет-браузер Microsoft Edge.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Необходимое материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает:

Учебные аудитории:

- для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения для мультимедийных презентаций, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;

- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Авторы рабочей программы дисциплины:

Заведующий кафедрой физической культуры и БЖД, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры и БЖД, мастер спорта РФ Кумирова К.А..

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры

«31» августа 2023 г., протокол № 1

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)