

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

---

---

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС  
Юридический факультет  
Кафедра «Физической и специальной подготовки»

УТВЕРЖДЕНА  
решением кафедры  
физической и специальной  
подготовки  
Протокол от «31» августа 2018 г. № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.Б.21 Физическая культура и спорт

---

*(индекс и наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)*

по направлению подготовки (специальности)

39.03.01 Социология

---

*(код и наименование направления подготовки (специальности))*

Социальная структура, социальные институты и процессы

---

*направленность (профиль/специализация)*

бакалавр

---

квалификация

очная

---

*форма(ы) обучения*

*год набора 2019*

Волгоград, 2018 г.

**Автор(ы)–составитель(и):**

к.п.н., доцент кафедры физической и  
специальной подготовки

Прохорова И. В.

к.п.н., доцент кафедры физической и  
специальной подготовки

Дзержинская Л. Б.

доцент кафедры физической и  
специальной подготовки

Прохоренко В. В.

Заведующий кафедрой  
к.п.н., доцент кафедры физической и  
специальной подготовки

Дзержинский Г. А.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2.	Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
3.	Содержание и структура дисциплины .....	7
4.	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств по дисциплине .....	10
5.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	14
6.	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	16
	6.1. Основная литература.....	16
	6.2. Дополнительная литература.....	16
	6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	16
	6.4. Нормативные правовые документы.....	16
	6.5. Интернет-ресурсы.....	16
7.	Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....	17

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Способность использовать средства физической культуры и спорта для сохранения здоровья
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2	Способность использовать средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.5	Способность использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.6	Способность использовать средства физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК-7.1	<p>На уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</li> </ul> <p>На уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по разработке и индивидуальному подбору комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</li> </ul> <p>На уровне навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыка анализировать и оценивать индивидуальное физическое развитие;</li> </ul>

	УК-7.2	<p>На уровне знаний: - современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>На уровне умений: - использовать физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>На уровне навыков: - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
	УК-7.5	<p>На уровне знаний: - основных положений по формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни. - содержание основных нормативных актов;</p> <p>На уровне умений: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>На уровне навыков: - анализа и систематизации полученной информации об индивидуальном физическом развитии; - разработки и составление документации, используемой в сфере физической культуры.</p>
	УК-7.6	<p>На уровне знаний: Ценности здоровья в структуре ценностной системы личности, механизмы формирования ценностных принципов поведения личности в отношении своего уровня здоровья и физподготовки</p> <p>На уровне умений: Умение руководствоваться ценностями физической культуры в повседневной жизни</p> <p>На уровне навыков: Анализ информации научно-популярной литературы, посвященной проблемам сохранения физического здоровья и профилактики вредных привычек</p>

## **2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Учебная дисциплина Б1.Б.21 "Физическая культура и спорт" принадлежит к базовой части учебного плана, трудоемкость всей дисциплины 72 часа (2 зачетные единицы).

Изучение данной учебной дисциплины тесно связано с такими дисциплинами, как «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (1-6 семестр) и «Безопасность жизнедеятельности» (Б1.Б.30, 1 семестр).

На контактную работу с преподавателем выделено 16 академических часов, на самостоятельную работу 56 академических часов. Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом - зачет.

### 3. Содержание и структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	6	2	-	-	-	4	
Тема 2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	12	2	-	-	-	10	КР
Тема 3	Теория и методика физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	18	4	-	-	-	14	КР
Тема 4	Социально-биологические основы физической культуры.	18	4	-	-	-	14	КР
Тема 5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	12	2	-	-	-	10	
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения, понятия, цель и задачи ППФП.	6	2	-	-	-	4	
Промежуточная аттестация		-	-	-	-	-	-	зачёт
		<b>72</b>	<b>16</b>	-	-	-	<b>56</b>	<b>2 ЗЕ</b>

*Примечание: контрольная работа (КР).*

#### Содержание дисциплины

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

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. 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. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. 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 в иерархии потребностей культурного человека. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. 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. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

*Тема 3. Теория и методика физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.*

1-ая часть. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

2-ая часть. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). 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. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

*Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры.*

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

2-ая часть. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

*Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.*



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

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. Самоконтроль, его цель, задачи и методы. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

*Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения, понятия, цель и задачи ППФП.*

1-ая часть. Общие положения. Краткая историческая справка. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

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

Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, жизненно необходимые и прикладные двигательные 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". Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Понятие "производственная физическая культура (ПФК)", ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Производственная гимнастика - вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия

физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

#### **4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств по дисциплине**

##### **4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.**

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.Б.21 «Физическая культура и спорт» используются следующие формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Методы текущего контроля успеваемости
<b>Очная форма</b>		
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	
Тема 2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	КР
Тема 3	Теория и методика физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	КР
Тема 4	Социально-биологические основы физической культуры.	КР
Тема 5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения, понятия, цель и задачи ППФП.	

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в 1,2,5 семестрах в форме выполнения контрольных работ и в 6 семестре в форме зачета методом тестирования.

##### **4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.**

###### **Типовые оценочные материалы по теме 2.**

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

**Контрольная работа** в виде реферата по темам (по выбору студента):

1. Взаимосвязь физического с другими видами воспитания (нравственное, эстетическое, интеллектуальное, трудовое, правовое).
2. Физическая культура как средство профилактики экстремистского поведения в молодежной среде.

###### **Типовые оценочные материалы по теме 3.**

**Тема 3.** Теория и методика физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

**Контрольная работа** в виде реферата по темам (по выбору студента):

1. Физическая культура как средство повышения двигательной активности студентов.
2. Средства и способы развития двигательных способностей студентов.

###### **Типовые оценочные материалы по теме 4.**

**Тема 4.** Социально-биологические основы физической культуры.

## Контрольная работа в виде реферата по теме:

1. Физическая культура как способ повышения резистентности организма к различным заболеваниям.

### 4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

#### 4.3.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Способность использовать средства физической культуры и спорта для сохранения здоровья
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2	Способность использовать средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.5	Способность использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.6	Способность использовать средства физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК -7.1 Способность использовать средства физической культуры и спорта для сохранения здоровья	Оценивает индивидуальное физическое развитие. Использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.	Осуществляет комплексную оценку индивидуального физического развития. Адекватно использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.
УК-7.2 Способность использовать средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья	Использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья	Результативно использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья

УК-7.5 Способность использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни	Формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования	Успешно формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования
УК -7.6 Способность использовать средства физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	Применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Адекватно применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

#### 4.3.2. Типовые оценочные средства

##### Темы контрольных работ

- Взаимосвязь физического с другими видами воспитания (нравственное, эстетическое, интеллектуальное, трудовое, правовое).
- Физическая культура как средство профилактики экстремистского поведения в молодежной среде.
- Физическая культура как средство повышения двигательной активности студентов.
- Средства и способы развития двигательных способностей студентов.
- Физическая культура как способ повышения резистентности организма к различным заболеваниям.

##### Вопросы тестирования:

#### 1. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен:

- а) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.
- б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью.
- в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.
- г) круговая тренировка в интервальном режиме.

#### 2. Для проведения занятий по физической культуре все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения:

- а) подготовительное, основное, медицинское;
- б) основное, специальное, спортивное;
- в) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

#### 3. Основу двигательных способностей составляют...

- а) двигательные автоматизмы.
- б) сила, быстрота, выносливость.
- в) гибкость и координированность.
- г) физические качества и двигательные умения.

**4. Для увеличения мышечной массы и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.
- б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**5. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет тяги соответствующих мышц называется:**

- а) активной гибкостью;
- б) специальной гибкостью;
- в) подвижностью в суставах;
- г) пассивной гибкостью.

## **ОТВЕТЫ**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>в</b>	<b>б</b>	<b>г</b>	<b>а</b>	<b>а</b>

Полный перечень контрольных работ и тестовых заданий находится на кафедре физической культуры и спецподготовки ВИУ РАНХиГС

### **Шкала оценивания:**

Для дисциплин, формой итогового отчета которых является зачет, приняты следующие соответствия:

- 60% - 100% - «зачтено»;
- менее 60% - «не зачтено».

Установлены следующие критерии оценок:

100% - 90%	<p>Осуществляет комплексную оценку индивидуального физического развития.</p> <p>Адекватно использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.</p> <p>Результативно использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья</p> <p>Успешно формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования</p> <p>Адекватно применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
89% - 75%	<p>Осуществляет с погрешностями комплексную оценку индивидуального физического развития.</p> <p>Не всегда адекватно использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.</p> <p>С погрешностями использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья</p> <p>Формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования</p> <p>Не всегда адекватно применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
74% - 60%	<p>Осуществляет с ошибками комплексную оценку индивидуального физического развития.</p> <p>Не всегда адекватно использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.</p> <p>С ошибками использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья</p> <p>Формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для фор-</p>

	<p>мирования</p> <p>С ошибками применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>Не всегда результативно применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
менее 60%	<p>Осуществляет с о значительными ошибками комплексную оценку индивидуального физического развития.</p> <p>Не адекватно использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.</p> <p>Со значительными ошибками использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья</p> <p>Не формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования</p> <p>Со значительными ошибками применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>Не применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>

#### 4.4. Методические материалы

Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов в ФГБОУ ВО РАН-ХиГС и Регламентом о балльно-рейтинговой системе в Волгоградском институте управления - филиале РАНХиГС.

#### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

##### Рекомендации по самостоятельной работе студентов

При самостоятельной работе достигается конкретное усвоение учебного материала, развиваются теоретические способности, столь важные для современной подготовки специалистов. Задания для самостоятельной работы включают в себя комплекс аналитических заданий выполнение, которых, предполагает тщательное изучение научной и учебной литературы, периодических изданий, а также законодательных и нормативных документов предлагаемых в п.6. «Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине». Задания предоставляются на проверку в печатном виде.

№ п/п	Тема	Вопросы, выносимые на СРС
1	2	3
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что объединяет понятия "культура" и "физическая культура"?</li> <li>2. Каковы материальные и духовные ценности физической культуры?</li> <li>3. Каковы социальные функции физической культуры?</li> <li>4. В чем отличия понятий "физическая культура" и "физическое воспитание", "физическая культура" и "спорт"?</li> </ol>
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определите понятие "здоровье".</li> <li>2. Назовите внешние факторы, влияющие на здоровье человека.</li> <li>3. Перечислите компоненты здорового образа жизни.</li> <li>4. Что такое "двигательная активность" и какова ее оптимальная величина в часах в неделю для поддержания здоровья?</li> </ol>

		студента?
3	Теория и методика физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Назовите основное средство физического воспитания.</li> <li>2. Какие методические принципы физического воспитания следует соблюдать при занятиях физическими упражнениями?</li> <li>3. Назовите двигательные способности человека и основные функциональные системы, обеспечивающие их проявления?</li> <li>4. Определите понятие "специальная физическая подготовка"?</li> </ol>
4	Социально-биологические основы физической культуры.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Назовите функциональные системы организма человека?</li> <li>2. Каким образом проявляется взаимосвязь физической и умственной деятельности человека?</li> <li>3. В чем суть понятий "гипокинезия" и "гиподинамия". Охарактеризуйте их неблагоприятное влияние на организм.</li> <li>4. В чем суть физиологической адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды и какова роль в этом процессе двигательной функции?</li> </ol>
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какова структура самостоятельного занятия физическими упражнениями?</li> <li>2. Назовите пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста?</li> <li>3. Каковы объективные и субъективные показатели самоконтроля?</li> <li>4. Назовите основные методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями?</li> </ol>
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения, понятия, цель и задачи ППФП.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определите понятие "профессионально-прикладная физическая подготовка", назовите ее цели и задачи?</li> <li>2. Назовите основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов?</li> <li>3. Охарактеризуйте особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона?</li> <li>4. Назовите профессионально важные для Вас психофизические качества и свойства личности, жизненно необходимые и прикладные двигательные умения и навыки?</li> </ol>

### Рекомендации по работе с литературой

При работе с литературой необходимо обратить внимание на следующие вопросы. Основная часть материала изложена в учебниках, включенных в основной список литературы рабочей программы дисциплины. Основная и дополнительная литература предназначена для повышения качества знаний студента, расширения его кругозора.

При этом полезно прочитанную литературу законспектировать. Конспект должен отвечать трем требованиям: быть содержательным, по возможности кратким и правильно оформленным.

Содержательным его следует считать в том случае, если он передает все основные мысли авторов в целостном виде. Изложить текст кратко – это значит передать содержание книги, статьи в значительной мере своими словами. При этом следует придерживаться правила - записывать мысль автора работы лишь после того, как она хорошо понята. В таком случае поставленная цель будет достигнута. Цитировать авторов изучаемых работ (с обязательной ссылкой на источник) следует в тех случаях, если надо записывать очень важное определение или положение, обобщающий вывод.

## **6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **6.1. Основная литература:**

1. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник. - М.— 392 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40780>.

### **6.2. Дополнительная литература.**

1. Гонсалес С.Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс] : моногр. - М. - 196 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22164>

### **6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.**

1. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие, изд 3 (перераб.). Под общ. ред. И.В.Прохоровой, Г.А.Дзержинского, Л.Б. Дзержинской. – Волгоград: Волгоградский филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2016 (электр. ресурс).
2. Физическая культура (учебное пособие). Под общ ред. Л.Б. Дзержинской, И.В. Прохоровой, Г.А. Дзержинский. - Волгоград: Волгоградский филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2016 (электр. ресурс).

### **6.4. Нормативные правовые документы.**

- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ; (с учетом изменений от 13. 12.2010);
- приказ Минобразования России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 N 1025;
- приказ ФГБОУ ВО РАНХиГС при президенте Российской Федерации от 27.07.2016 № 02-424 «Об утверждении Порядка проведения в РАНХиГС занятий по физической культуре»

### **6.5. Интернет-ресурсы**

1. Научная электронная библиотека «Киберленинка», <http://cyberleninka.ru/>



## **7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;
- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью;

Дисциплина должна быть поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами.

Программные средства обеспечения учебного процесса должны включать:

- программы презентационной графики;
- текстовые редакторы.

Вуз обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, обеспечивает выход в сеть Интернет.

Материально-техническое обеспечение дисциплины для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов включает в себя следующее:

- учебные аудитории оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья;

- учебная аудитория, в которой обучаются студенты с нарушением слуха оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой (акустический усилитель и колонки), видеотехникой (мультимедийный проектор), мультимедийной системой. Для обучения лиц с нарушениями слуха используются мультимедийные средства и другие технические средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах;

- для слабовидящих обучающихся в лекционных и учебных аудиториях предусмотрен просмотр удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеомониторов для удаленного просмотра;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в лекционных и учебных аудиториях предусмотрены специально оборудованные рабочие места;

- для контактной и самостоятельной работы используется мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды, в отличие от остальных, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний. Они обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т. д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.