

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Филиал ФГБОУ ВО «УдГУ» в г. Воткинске



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

Направление подготовки

38.03.01 Экономика

Профиль подготовки

Финансы и кредит

Степень выпускника

БАКАЛАВР

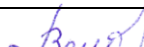
ПРИЕМ 2022 / 2023 уч. года

## Разработчик(и) рабочей программы дисциплины(модуля)

ФИО	Ученая степень, звание, должность	Контактная информация (служебные E-mail и телефон)
Окулова Л.П.	к.п.н., доцент, доцент	5-24-87

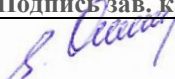
### Экспертиза рабочей программы

**Первый уровень**  
(оценка качества содержания программы, соответствие целям и задачам ООП ВО)

Руководитель ООП ВО	Подпись руководителя ООП ВО
Володина И.Г., к.э.н.	

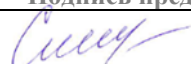
**Выписка из решения**  
Рабочая программа рекомендована для использования в учебном процессе.

**Второй уровень**  
(оценка качества содержания программы и применяемых педагогических технологий)

Наименование кафедры	№ протокола, дата	Подпись зав. кафедрой
Кафедра экономики, управления и права	№ 2 от 08.02.2022	

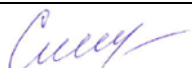
**Выписка из решения**  
Качество содержания рабочей программы и педагогических технологий соответствует требованиям ФГОС. Рабочая программа рекомендована для использования в учебном процессе.

**Третий уровень**  
(соответствие целям подготовки и учебному плану образовательной программы)

Научно-методический совет	№ протокола, дата	Подпись председателя НМС
	№ 2 от 15.02.2022	

*Утвердить рабочую программу на 2022/2023 учебный год*

### Утверждение рабочей программы дисциплины

должностное лицо (ФИО директора, заместителя по учебной работе)	подпись
Смирнова Т.М.	

Рабочая программа дисциплины (модуля) рассмотрена и переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год на заседании кафедры \_\_\_\_\_ (наименование кафедры, за которой закреплена дисциплина) от \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_ года, протокол № \_\_\_\_ .

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ (подпись, расшифровка)

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр
1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля) .....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной образовательной программы .....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы.....	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий .....	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.....	12
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).....	14
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) .....	23
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	25
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) ....	28
11. Особенности организации образовательного процесса по дисциплине (модулю) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	29

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 38.03.01 ЭКОНОМИКА, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от «12» августа 2020 г., № 954.

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины «Физическая культура» 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.

**Задачи** освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Физическая культура является дисциплиной модуля «Физическая культура и спорт» основной образовательной программы «Экономика» по профилю подготовки «Финансы и кредит».

Изучению дисциплины предшествуют: история, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности. Полученные знания закладывают представления о структуре физкультурно-спортивной деятельности, об основных закономерностях физического развития человека, механизмах физиологических процессов организма. Знание основ рекреационной физической культуры дает возможность бакалавру грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физических кондиций и работоспособность.

Для успешного освоения дисциплины должны быть сформированы умения и навыки универсальных способов деятельности и ключевых компетенций, формируемых на этапе основного общего образования. В этом направлении приоритетными для учебной дисциплины «Физическая культура» являются:

Программа дисциплины построена линейно-хронологически. В ней выделены разделы: теоретический, практический и контрольный.

### **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Выпускник, освоивший программу высшего образования, в рамках изучаемой дисциплины, должен обладать компетенциями, соответствующими виду (видам) профессиональной деятельности, на который (которые) ориентирована программа:

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

<i>Код и наименование компетенции</i>	<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции</i>	<i>Уровни сформированности индикатора достижения компетенции</i>		
		<i>1. Повышенный*</i>	<i>2. Базовый**</i>	<i>3. Пороговый***</i>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних	- Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. - Использует основы физической культуры для осознанного выбора	- Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. - Умеет использовать основы физической культуры для	- Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. - Знает как использовать основы физической

ной деятельности	условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
------------------	--	---	--	---

*Уровни сформированности компетенций:*

*Уровень 1 (повышенный) предполагает готовность решать практические профессиональные задачи повышенной сложности, овладел всеми компонентами компетенции и приобрел высокий опыт деятельности, без затруднений решает возникающие трудности в процессе прохождения практики, овладел способностью принимать профессиональные и управленческие решения (соответствует оценке «отлично»):*

*Уровень 2 (базовый) позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения, овладел основными навыками практической деятельности, приобрел опыт профессиональной деятельности, умеет принимать профессиональные и управленческие решения, умеет разрешать возникающие трудности в процессе выполнения деятельности (соответствует оценке «хорошо»);*

*Уровень 3 (пороговый) дает общее представление о практической деятельности, умеет использовать знания о выполнении практических действий, умеет выполнять отдельные операции по виду деятельности, овладел некоторыми, методами и способами решения практических задач (соответствует оценке «удовлетворительно»).*

#### **4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 академических часов.

Объем контактной работы обучающихся с преподавателем составляет 7,15 академических часов, из них:

- лекции - 6 часов;
- практические (семинарские) занятия – 0 часов;
- лабораторные занятия - 0 часов;
- групповые и индивидуальные консультации – 0,9 часа;
- прием зачета - 0,25 часа на человека.

Объем самостоятельной работы составляет 322 академических часа.

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

№ п/п	Разделы, темы дисциплины	Неделя семестра	Виды учебной работы (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости	Формируемые компетенции (код)	Всего компетенций
			Л.	Пр.	Сам. раб.			
<b>Семестры 2-4</b>								
1.	Раздел 1. Теоретический раздел		6	-	100		УК - 7	1
2.	Раздел 2. Методический раздел		-	-	222		УК - 7	1
<b>Форма промежуточной аттестации – зачет 4 семестр</b>								

## **5. Содержание дисциплины**

### **5.1. Темы и их аннотации**

#### **Раздел 1. Теоретический раздел**

Теоретический раздел программы включает в себя необходимый минимум знаний в области физической культуры, основ здорового образа жизни, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, умения проектировать индивидуальные системы спортивной тренировки, рекреационной и реабилитационной деятельности. Формирует у студента мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.**

Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

#### **Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания**

Воздействие социально- экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и



двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

### **Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности**

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

### **Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях

физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

## **Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль студентов за эффективностью ППФП.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

## **Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка**

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межевззовские,

всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

## **Раздел 2. Методический раздел**

### **Тема 7. Методы организации, проведения и оценки физической подготовки**

Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.

Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа.

Методы самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

Методы оценки уровня здоровья (определение уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко). Функциональные пробы.

Методы регулирования психоэмоционального состояния.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

Методика самооценки уровня и динамики общей, специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Методики эффективных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

## **5.2. Планы практических занятий**

Тема 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.

Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка

Тема 7. Методы организации, проведения и оценки физической подготовки

### 5.3. Планы лабораторного практикума (не предусмотрены)

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

### Структура СРС

Код формируемой компетенции	Тема	Вид	Форма	Объем учебной работы (часов)	Учебно-методические материалы
УК - 7	Раздел 1.	Подготовка к тестированию.	СРС	100	Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с.
УК - 7	Раздел 2.	Подготовка к тестированию.	СРС	222	Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с.

## **Образовательные технологии**

При проведении занятий и организации самостоятельной работы студентов используются традиционные технологии сообщающегося обучения, предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений по образцу повествовательно-сообщающего, или повествовательно-информационного метода обучения (лекция, объяснение); диалогического метода изложения материала; метода проблемного изложения изучаемого материала. Метод проблемного изложения изучаемого материала активизирует процесс мыслительной деятельности студентов. Использование традиционных технологий обеспечивает: повествовательно-сообщающий, или повествовательно-информационный метод обучения (лекция, объяснение), позволяет объяснение связать с анализом и истолкованием излагаемого материала, что активизирует познавательный интерес студентов.

## **7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **7.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Оценочные средства по дисциплине:

– *Примерный перечень вопросов к зачету:*

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и

учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных

соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

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

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

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов 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.

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль над эффективностью



профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

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

– *Примерные тестовые задания для текущего контроля*

**Вопрос 1.** Под физической культурой понимают...

- a. совокупность материальных и духовных ценностей
- b. средство сохранения себя, как природы, сбережение и поддержание жизни людей
- c. способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности

**Вопрос 2.** К морфологическим показателям человека не относится

- a. вес
- b. тип телосложения
- c. рост
- d. АД

**Вопрос 3.** ЧСС при нагрузке

- a. Увеличивается
- b. Остается без изменения
- c. Уменьшается
- d. Зависит от индивидуальных особенностей человека

**Вопрос 4.** Верно ли утверждение: Для развития выносливости главным при выполнении физических упражнений является не величина нагрузки, а продолжительность ее действия

**Вопрос 5.** Сопоставьте попарно каждую группу задач с соответствующими задачами

1. формирование прикладных и спортивных умений и навыков		А) воспитательные
2. совершенствование телосложения		Б) оздоровительные
3. формирование моральных и волевых качеств		В) образовательные

– *Примерные тестовые задания для промежуточной аттестации*

1. Под физической культурой понимают:

- а) уроки физической культурой для совершенствования человека;
- б) учебную дисциплину по формированию знаний о физической культуре;
- в) компонент общей культуры, деятельность, направленная на физическое развитие и совершенствование.

2. Что обеспечивает физическая культура?

- а) высокий уровень здоровья и физическое развитие;
- б) гармонизацию телесно-духовного единства человека;
- в) увеличение двигательной деятельности.

3. Что понимается под физическими упражнениями?

- а) совокупность движений и действий;
- б) отдельные приемы и движения направленные на физическое развитие человека
- в) совокупность двигательных действий, реализуемых в процессе деятельности и направленные на достижение результата.

4. Физическое развитие человека – это:

- а) процесс изменения природных свойств и качеств человека;
- б) изменение телосложения человека;
- в) развитие физических качеств человека.

5. Назовите основные физические качества человека?

- а) скорость, быстрота, гибкость, сила;
- б) сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, координация, гибкость.

6. Под качеством «сила» понимают:

- а) способность преодолевать и противостоять внешним воздействиям;
- б) максимальный вес, поднимаемый человеком;
- в) максимальные мышечные усилия человека.

7. Выносливость понимается как:

- а) способность к преодолению большой дистанции;

б) способность длительное время выполнять деятельность, не снижая при этом работоспособности;

в) способность длительно выполнять определенную работу.

8. Быстрота, как физическое качество понимается, как:

а) скорость перемещения в пространстве;

б) способность человека выполнять движения за короткий промежуток времени;

в) быстрое выполнение движения.

9. Под гибкостью понимают:

а) максимальную подвижность в суставах;

б) выполнение движений с большой амплитудой;

в) максимальные наклоны.

10. Ловкость понимается как:

а) быстрое выполнение движений в изменяющейся ситуации;

б) координационные способности человека;

в) выполнение упражнений с большой гибкостью за малый промежуток времени.

11. Что формируется в результате выполнения техники двигательных действий?

а) сама техника;

б) двигательные действия;

в) двигательные умения и навыки.

12. Под техникой двигательных действий понимают:

а) сформированная координация движений;

б) выполнение движений экономно и быстро;

в) наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия.

13. Здоровье – это:

а) физическое, психическое и социальное благополучие человека;

б) жизнь без болезней;

в) способность организма противостоять болезням.

14. Телосложение человека характеризуется:

а) высоко развитой мускулатурой;

б) соотношением размеров всего тела и его частей;

в) размерами тела человека.

15. Утренняя гигиеническая гимнастика необходима для:

а) быстрого пробуждения человека;

б) развития физических качеств;

в) оптимизации деятельности организма к предстоящим действиям в течение дня.

16. Занятия на свежем воздухе, в основном обеспечивают:

- а) закаливание организма;
- б) повышение возможностей организма;
- в) улучшение развития организма.

17. Физкультминутки и физкультпаузы необходимы для:

- а) снятия усталости и поддержания работоспособности;
- б) повышения эмоциональности занятий;
- в) физического развития человека.

18. Олимпийские игры возродил?

- а) П.Ф. Лесгафт;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) лорд Килланин.

19. В 2014 г. В г. Сочи состоится важное спортивное событие:

- а) всемирный фестиваль всех спортсменов;
- б) зимние Олимпийские игры;
- в) летние Олимпийские игры.

20. Зимнее лыжное двоеборье включает в себя:

- а) стрельбу из винтовки и скоростной спуск на лыжах;
- б) гонку патрулей;
- в) лыжную гонку и прыжки с трамплина.

21. Современное олимпийское пятиборье, состоит из:

- а) стрельбы, метаний, прыжков, фехтования, конного спорта;
- б) стрельбы, плавания, фехтования, конного спорта, кросса;
- в) кросса, фехтования, стрельбы, ходьбы, плавания.

22. Самостоятельные занятия физической культурой позволяют:

- а) дополнить содержание уроков по физической культуре для развития человека;
- б) повысить уровень работоспособности;
- в) сформировать интерес у занимающихся.

23. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

24. Первая помощь при вывихах заключается в том, что необходимо:

- а) попытаться вставить на свое место сустав;
- б) снять боль;
- в) зафиксировать в неподвижном положении поврежденный сустав

25. При обморожении необходимо, в первую очередь:

- а) растереть обмороженное место снегом;

- б) растереть обмороженные места мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

26. При развитии какого физического качества особо важная роль отводится разминке?

- А. При развитии гибкости;
- Б. При развитии выносливости;
- В. При развитии ловкости.

27. Каком физическом качестве базируется формирование устойчивости к гипоксии?

- А. На быстроте;
- Б. На общей выносливости;
- В. На ловкости.

28. В чем заключается первая помощь при ранениях?

- А. Наложение повязки и транспортной шины;
- Б. Введение противостолбнячной сыворотки;
- В. Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения.

29. Какой праздник отмечается, начиная с 1939 года в нашей стране?

- А. Дружбы народов;
- Б. День молодёжи;
- В. Всесоюзный день физкультурника.

30. Какое влияние оказывают сильные физические нагрузки на жизненные функциональные процессы?

- А. Активизируют их;
- Б. Тормозят их;
- В. Усиливают их.

– *Диагностическое тестирование по дисциплине: самодиагностика физического состояния.*

Для определения уровня сформированности компетенции(й) предлагаются следующие критерии оценки :

- знание содержания программного материала;
- свободное владение категориальным аппаратом;
- умение аргументировано в определенной логической последовательности излагать содержание вопроса;
- умение анализировать проблему;
- умение самостоятельно подходить к соответствующим выводам и обобщениям в развернутых рассуждениях.

Основными технологиями оценки уровня сформированности компетенции являются:

– Портфолио студента – комплекс индивидуальных учебных достижений, который содержит рефераты, доклады, результаты контрольных работ, дневник самоконтроля, результаты контроля функционального состояния организма, уровня физического здоровья и т.п.

## **7.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

– Оценивание знаний, умений и навыков, формируемых при изучении учебной дисциплины, осуществляется в процессе текущей и промежуточной аттестации.

– **Текущая аттестация** проводится в течение периода обучения, отведенного на изучение учебной дисциплины, и включает контроль формирования компетенций в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы обучающегося.

– **Промежуточная аттестация.** Промежуточной аттестацией завершается изучение дисциплины. Промежуточная аттестация проводится согласно расписанию экзаменационной сессии.

– Промежуточная аттестация, проводимая в виде зачета, может быть выставлена без дополнительных проверок, по результатам текущего контроля сформированности знаний, умений и навыков у обучающихся на практических занятиях.

### **Формами текущего контроля являются:**

- проверка присутствия и активности работы обучающихся на лекции, семинаре, практическом занятии;
- разбор практических ситуаций, решение задач;
- тестирование (письменное, компьютерное и Интернет – тестирование);
- выполнение контрольной работы;
- устный опрос на практических и семинарских занятиях (групповой, индивидуальный);
- самостоятельное выполнение индивидуальных заданий, рефератов и эссе;
- дискуссии, тренинги, круглые столы;
- различные виды коллоквиумов (устный, письменный, комбинированный, экспресс и др.);
- собеседование;
- выполнение заданий в форме деловых игр.

### **Формы промежуточной аттестации учебной дисциплины:**

- тестирование;
- собеседование с письменной фиксацией ответов обучающихся;
- письменная контрольная работа;
- устный (письменный) экзамен (зачет);
- прием выполненных самостоятельно заданий, рефератов

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

#### **Основная литература**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E](http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E).
2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2015.
3. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7](http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7).

#### **Дополнительная литература**

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для академического бакалавриата / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 401 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/3AD76729-5295-4276-9D1D-B7649E8C4C9D](http://www.biblio-online.ru/book/3AD76729-5295-4276-9D1D-B7649E8C4C9D).
2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 531 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/5710B85C-9645-4251-9323-07591D5F4790](http://www.biblio-online.ru/book/5710B85C-9645-4251-9323-07591D5F4790).
3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для вузов по дисц. "Физ. культура", кроме направлений и спец. в области физ. культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013
4. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие для вузов рек. МО РФ / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов н/Д. : Феникс, 2014.
5. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие для вузов по специальности 050720.65 (033100) - физическая культура / Ю. П. Кобяков. - 2-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014.
6. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22](http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22).

#### **Справочная литература, методические указания**

1. Методические указания по подготовке и оформлению рефератов по дисциплине "Физическая культура" для студентов всех направлений (бакалавриат), заочная форма обучения / сост. к.п.н., доцент Л.П.Окулова. - Ижевск: [Издательский центр "Удмуртский

университет"]], 2018

2. Методические указания по выполнению контрольной работы по дисциплине "Физическая культура" для студентов всех направлений (бакалавриат), заочная форма обучения/сост. к.п.н., доцент Л.П.Окулова.- Ижевск: [Издательский центр "Удмуртский университет"], 2018

### **Периодические издания**

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»
2. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

### **8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

#### **Интернет-ресурсы**

1. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>
2. <http://aikido-shahty.narod.ru/p111.htm>
3. [http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web\\_Links&file=index&1\\_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&1_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10)
4. <http://www.edu.ru>
5. <http://eor.edu.ru>
6. <http://humbio.ru>
7. <http://window.edu.ru>

#### **Электронно-библиотечные системы:**

1. ЭБС "Юрайт" (<https://www.biblio-online.ru/>)
2. ЭБС "Лань" (<https://e.lanbook.com/>)
3. ЭБС "IPR Books" (<http://www.iprbookshop.ru/>)

### **8.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

На занятиях используются средства мультимедиа (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, графических объектов, видео- аудио- материалов (через Интернет)), специализированных и офисных программ, баз данных. Преподаватель организует взаимодействие с обучающимися посредством электронной почты, компьютерного тестирования и локальной сети филиала. Также через



электронную информационно-образовательную среду (ЭИОС) для студентов предусмотрена доступность рабочих программ и примерных фондов оценочных средств для любого участника учебного процесса, возможность консультирования обучающихся с преподавателем (проверка домашних заданий и т.д.) в любое время и в любой точке посредством сети Интернет (через электронную почту и социальные сети). В качестве программного обеспечения и информационных справочных систем используются Microsoft Office 2010, Microsoft Windows 2012, Kaspersky, Adobe Reader, КонсультантПлюс.

## **9. Методические указания для студентов по освоению дисциплины (модуля)**

### **Организация подготовки к практическим (семинарским) занятиям**

Подготовка к практическим занятиям начинается с анализа лекционного материала. Работа на лекции предполагает не только ознакомление с содержательным аспектом темы, но и понимание логики овладения материалом курса, осознание проблематики темы. Наличие собственного конспекта лекций позволяет еще раз ознакомиться, продумать, разобраться в новом материале, так как недостаточно понятые во время лекции положения могут быть восстановлены в памяти, сопоставлены с другими, додуманы, дополнены, уяснены и расширены с помощью учебной литературы. Хорошо овладеть содержанием лекции – это: 1) знать тему; 2) понимать значение и важность ее в данном курсе; 3) четко представлять план; 4) уметь выделять главное; 5) усвоить значение примеров и иллюстраций; 6) связать вновь полученные сведения о предмете или явления с уже имеющимся; 7) представлять возможность и необходимость применения полученных сведений.

Непосредственная подготовка к занятию осуществляется на основе методических рекомендаций по изучаемой теме. При этом необходимо изучить предлагаемую литературу по вынесенным темам, обратить внимание на проблемы, обозначенные преподавателем трудности, обычно возникающие у студентов.

Работа с книгой – основной вид самостоятельной работы студента в вузе и одновременно подготовка к будущей практической работе. Знакомство

с книгой целесообразно начать с изучения оглавления. Именно оно позволяет получить общее представление о структуре и содержании книги, принятой автором систематизации материала. Независимо от выбранного объема изучаемого текста целесообразно прочитать введение и предисловие. В них обычно формулируются задачи и методы изложения. Знакомство с книгой целесообразно завершать чтением заключения, которое позволяет понять основные обобщенные выводы, главные мысли автора.

Основные положения прочитанной книги целесообразно излагать в конспекте. Конспектирование – наиболее распространенная форма, краткого, связного и последовательного письменного пересказа содержания с аргументами и личными замечаниями. Особенностью конспекта является то, что в него входят различные формы записей – план, тезисы, выписки, доводы, цитаты, расчеты, выводы и др.

Следует учитывать, что подготовка к занятиям предполагает осуществление деятельности на репродуктивном и творческом уровнях. При этом студенту необходимо сформировать свою позицию по вынесенной на занятие проблематике и подготовить ее обоснование. При выполнении практических заданий необходимо самостоятельно сформировать цель деятельности, выбрать средства и методы решения поставленных задач, что становится возможным при условии достаточно полного овладения теоретическим материалом курса.

Следует помнить, что в случае возникновения затруднений при подборе и анализе материала, выполнении практических заданий студент может обратиться к преподавателю в часы, выделенные для консультаций. Именно качественное выполнение самостоятельной работы способствует формированию навыков профессионального мышления, умений решать практические задачи, правильно оценивать ситуацию.

Программа курса предполагает большой объем самостоятельной работы студента. Количество аудиторных занятий не позволяет изучить вопросы тем в полном объеме, поэтому студент овладевает материалом путем

дополнительного изучения учебной и научной литературы. Контроль их изучения может осуществляться посредством проверки реферата, а также по усмотрению преподавателя либо в форме мини опроса в устной или письменной форме (тесты), либо в форме собеседования или письменной проверочной работы.

### **Подготовка реферата**

Реферат является наиболее простой формой студенческой научно – исследовательской работы. Он должен представлять собой достаточно краткое, но ясное и четкое изложение определенного вопроса или проблемы. Для его написания потребуется изучение наряду с учебной литературой нескольких научных статей или монографий, посвященных заявленной тематике. Обычно для подготовки реферата используется от 3 до 5 научных работ, рассматриваемых автором реферата в качестве основных. Это способствует более глубокому по сравнению с изложением в учебной литературе уяснению отдельного вопроса. Поэтому использовать только учебную литературу для написания реферата не рекомендуется. Она играет лишь роль того теоретического фундамента, который позволяет разобраться и проанализировать соответствующие научные работы.

В ходе изучения тем учебного курса студент выбирает наиболее заинтересовавший его вопрос для написания реферата.

Содержание реферата представляет собой изложение конкретного вопроса, вынесенного в качестве его названия, поэтому текст обычно не разбивается на разделы и параграфы. Объем реферата колеблется от 12 до 20 страниц. Оформляется реферат на отдельных листах (формат А-4), сшитых (или прочно скрепленных) между собой. Титульный лист реферата оформляется в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научно – исследовательским студенческим работам. Страницы реферата должны быть пронумерованы. На цитируемую литературу должны быть сделаны сноски, оформленные одним из допустимых способов. Завершается текст реферата

списком используемой при написании литературы, оформленным соответствующим образом.

Поскольку в реферате излагается, как правило, конкретный вопрос, то текст:

а) может не разбиваться на параграфы, допустимым является выделение отдельных вопросов прямо в тексте жирным шрифтом или курсивом;

б) при разделении текста реферата на параграфы, «оглавление» содержания реферата (план) следует выносить на отдельный лист;

в) «введение» и «заключение» как отдельные разделы работы выделять необязательно, вступление и заключительные выводы могут содержаться непосредственно в тексте рассматриваемого вопроса;

г) список, используемой литературы (библиография) обязательно приводится в конце текста с новой страницы, оформленный в соответствии с общими правилами любого научного исследования.

## **10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Требования к аудитории (помещению, местам) для проведения занятий: стандартно оборудованные лекционные аудитории, аудитории для проведения лекционных и практических занятий со специальным оборудованием (интерактивные доски, видеопроекторы, экран настенный, компьютер). Реализация программы учебной дисциплины требует наличия следующих спортивных сооружений с соответствующим набором спортивного инвентаря:

Открытая спортивная площадка или легкоатлетический манеж;

Лыжная база;

Зал спортивных игр;

Тренажерный зал.

Технические средства обучения:

- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus.

Другие устройства: Звуковая карта, колонки и/или наушники

Устройство для чтения DVD-дисков

Программа для просмотра видео файлов

## **11. Особенности организации образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Реализация дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Для маломобильных групп населения имеется необходимое материально-техническое обеспечение (пандусы, оборудованные санитарные комнаты, кнопки вызова персонала, оборудованные аудитории для лекционных и практических занятий)

Для адаптации программы освоения дисциплины используются следующие методы:

- Для лиц с нарушениями слуха используются методы визуализации информации (презентации, использование компьютера для передачи текстовой информации и др.)
- Для лиц с нарушениями зрения используются такие методы, как увеличение текста и картинки (в программах Windows), программы-синтезаторы речи, в том числе в ЭБС.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.), при необходимости выделяется дополнительное время на подготовку.