

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физического воспитания

Рабочая программа по дисциплине

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

**38.03.05 «Бизнес-информатика»**

Направленность (профиль):  
**Бизнес-информатика**

Квалификация:  
**Бакалавр**

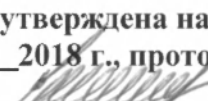
Форма обучения  
**Очная, заочная**

Согласовано  
Руководитель ОПОП  
«Бизнес-информатика»

  
\_\_\_\_\_ Степанов С.Ю.

Утверждаю  
Председатель УМС  И.И. Палкин

Рекомендована решением  
Учебно-методического совета  
19 июня 2018 г., протокол № 4

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры  
25 01 2018 г., протокол № 6  
Зав. кафедрой  Соколов Н.Г.

Автор-разработчик:  
\_\_\_\_\_  Соколов Н.Г.

## **1. Цели освоения дисциплины**

**Цель дисциплины** – освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности.

Предметом изучения данной дисциплины являются основные понятия и принципы физической культуры, её методологические основы, умения и навыки выполнения основных двигательных действий, развитие физических качеств, обучение методике разработки комплексов упражнений для развития физических качеств.

### **Основные задачи дисциплины:**

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента. Она относится к базовой части профессионального цикла ОПОП в соответствии с образовательными стандартами.

Для освоения данной дисциплины, обучающиеся должны иметь базовые знания по дисциплине «Физическая культура» на базе средней школы.

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Компетенция
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения компетенций в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся должен:

### Знать:

- основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
- принципы использования физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития и подготовки к профессиональной деятельности;
- методико-практические основы управления физической подготовкой;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### Уметь:

- применять принципы занятий физическими упражнениями, обеспечивающими повышение функциональных и двигательных возможностей, достижение профессиональных целей;

- применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования.

Владеть:

- основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной профессиональной деятельности;
- средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний.

Основные признаки проявленности формируемых компетенций в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» сведены в таблице 1, 2.

**Таблица 1. Результаты обучения.**

Код компетенции	Результаты обучения
ОК-8	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;</li> <li>– принципы использования физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития и подготовки к профессиональной деятельности;</li> <li>– методико-практические основы управления физической подготовкой;</li> <li>– способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul> <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять принципы занятий физическими упражнениями, обеспечивающими повышение функциональных и двигательных возможностей, достижение профессиональных целей;</li> <li>– применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования.</li> </ul> <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной профессиональной деятельности;</li> <li>– средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний.</li> </ul>

### Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

Этап (уровень) освоения компетенции	Основные признаки проявленности компетенции (дескрипторное описание уровня)				
	1.	2.	3.	4.	5.
минимальный	не владеет	не владеет основам выполнения физических упражнений на развитие физических качеств	Способен выделить основы выполнения физических упражнений на развитие физических качеств	Владеет простейшими приемами ведения здорового образа жизни	Владеет приемами средствами и методиками укрепления здоровья, физического самосовершенствования
	не умеет	Не умеет выполнять основы физических упражнений на развитие физических качеств	Способен выполнить простейшие упражнения на развитие физических качеств	Умеет индивидуально разработать комплекс оздоровительных физических упражнений	Умеет контролировать и оценивать физическое развитие и физическую подготовленность
	не знает	Не знает правильность основ выполнения физических упражнений на развитие физических качеств	Знает правильность основ выполнения физических упражнений на развитие физических качеств.	Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья	Знает правила построения и выполнения комплексов гимнастики, атлетизма и спортивных игр.
базовый	не владеет	Не владеет выполнением физических упражнений на развитие физических качеств	Владеет выполнением физических упражнений на развитие физических качеств	Свободно владеет приемами ведения здорового образа жизни.	Владеет правилами и способами планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
	не умеет	Не умеет выполнять физические	Умеет подбирать и выполнять упражнения на развитие физических качеств	Свободно разрабатывает и применяет комплекс оздоровительных физических	Умеет подбирать и выполнять комплексы упражнений гимнастики, атлетизма, легкой

		упражнения на развитие физических качеств		упражнений	атлетики и спортивных игр.
	не знает	Не знает правильность выполнения физических упражнений на развитие физических качеств	Может дать методические рекомендации по подбору и выполнению упражнений на развитие физических качеств.	Использует оздоровительные системы физического воспитания для укрепления своего здоровья	Знает ценности физической культуры личности для успешной социально-культурной деятельности.
продвинутый	не владеет	Не владеет элементами выполнения физических упражнений на развитие физических качеств	Способен составить комплекс упражнений на развитие физических качеств	Способен использовать систему физических упражнений для повышения работоспособности.	Владеет психофизиологическими основами учебного труда и интеллектуальной деятельности
	не умеет	Не умеет выполнять элементы физических упражнений на развитие физических качеств	Способен составить комплекс упражнений на развитие физических качеств для индивидуальных тренировок.	Способен составить комплекс упражнений для рекреации и релаксации.	Умеет использовать методы и принципы построения физических упражнений при занятиях физической культурой и спортом
	не знает	Не знает правильность выполнения элементов физических упражнений на развитие физических качеств	Способен составить и провести комплекс упражнений на развитие физических качеств.	Знает и умеет использовать методики самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом	Знает методы формирования физической культуры личности

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

*Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий  
(в академических часах)  
2017, 2018 год набора*

Объем дисциплины	Всего часов		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72	-	72
Контактная работа обучающихся с преподавателями (по видам аудиторных учебных занятий) – всего:	36	-	8
В том числе:		-	-
лекции	18	-	8
Практические занятия	18	-	-
Семинарские занятия	-	-	-
Самостоятельная работа (СРС) – всего:	36	-	64
В том числе:	-	-	-
Курсовая работа	-	-	-
Контрольная работа	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	-	зачет

*Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий  
(в академических часах)  
2019 год набора*

Объем дисциплины	Всего часов		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72	-	72
Контактная работа обучающихся с преподавателями (по видам аудиторных учебных занятий) – всего:	28	-	8
В том числе:		-	-
лекции	14	-	4
Практические занятия	14	-	4
Семинарские занятия	-	-	-
Самостоятельная работа (СРС) – всего:	44	-	64
В том числе:	-	-	-
Курсовая работа	-	-	-
Контрольная работа	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	-	зачет

#### 4.1. Структура дисциплины

##### Очная форма обучения для набора 2017-2018

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.				Формы текущего контроля успеваемости	Занятия в активной и интерактивной форме, час.	Формируемые компетенции
			Лекции	Лаб. раб.	Прак. раб.	Сам.раб.			
1.	Возникновение и развитие физической культуры и спорта;	1	1,1	-	1,1	2,1	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
2.	История Олимпийских игр;	1	1,1	-	1,1	2,1	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
3.	Социально-биологические основы физической культуры;	1	1,1	-	1,1	2,1	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
4.	Научные основы здорового образа жизни;	1	1,1	-	1,1	2,1	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья;	1	1,1	-	1,1	2,1	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
6.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности;	1	1,1	-	1,1	2,1	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
7.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;	1	1,1	-	1,1	2,1	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
8.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания;	1	1,1	-	1,1	2,1	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
9.	Методы формирования физической культуры личности;	1	1,1	-	1,1	2,1	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8



10	Принципы занятий физическими упражнениями;	1	1,1	-	1,1	2,1	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
11	Основы обучения двигательным действиям;	2	1,1	-	1,1	2,1	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
12	Общая характеристика физических способностей;	2	1,1	-	1,1	2,1	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
13	Силовые способности и методика их развития;	2	1,1	-	1,1	2,1	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
14	Скоростные способности и методика их развития;	2	1,1	-	1,1	2,1	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
15	Выносливость и методика ее развития;	2	1,1	-	1,1	2,1	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
16	Гибкость и методика ее развития;	2	1,1	-	1,1	2,1	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
17	Координационные способности и методика их развития.	2	1,1	-	1,1	2,1	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
<b>ИТОГО</b>			<b>18</b>		<b>18</b>	<b>36</b>			

### Очная форма обучения для набора 2019

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.				Формы текущего контроля успеваемости	Занятия в активной и интерактивной форме, час.	Формируемые компетенции
			Лекции	Лаб. раб.	Прак. раб.	Сам. раб.			
1.	Возникновение и развитие физической культуры и спорта;	1	0,8	-	0,8	2,5	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
2.	История Олимпийских игр;	1	0,8	-	0,8	2,5	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
3.	Социально-биологические основы физической культуры;	1	0,8	-	0,8	2,5	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
4.	Научные основы здорового образа жизни;	1	0,8	-	0,8	2,5	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8

5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья;	1	0,8	-	0,8	2,5	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
6.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности;	1	0,8	-	0,8	2,5	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
7.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;	1	0,8	-	0,8	2,5	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
8.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания;	1	0,8	-	0,8	2,5	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
9.	Методы формирования физической культуры личности;	1	0,8	-	0,8	2,5	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
10.	Принципы занятий физическими упражнениями;	1	0,8	-	0,8	2,5	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
11.	Основы обучения двигательным действиям;	1	0,8	-	0,8	2,5	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
12.	Общая характеристика физических способностей;	1	0,8	-	0,8	2,5	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
13.	Силовые способности и методика их развития;	1	0,8	-	0,8	2,5	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
14.	Скоростные способности и методика их развития;	1	0,8	-	0,8	2,5	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
15.	Выносливость и методика ее развития;	1	0,8	-	0,8	3	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
16.	Гибкость и методика ее развития;	1	0,8	-	0,8	3	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
17.	Координационные способности и методика их развития.	1	0,8	-	0,8	3	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
<b>ИТОГО</b>			<b>14</b>		<b>14</b>	<b>44</b>			

### Заочная форма обучения для набора 2018

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.				Формы текущего контроля успеваемости	Занятия в активной и интерактивной форме, час.	Формируемые компетенции
			Лекции	Лаб. раб.	Прак. раб.	Сам.раб.			
1.	Возникновение и развитие физической культуры и спорта;	1	0,4	-	-	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
2.	История Олимпийских игр;	1	0,4	-	-	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
3.	Социально-биологические основы физической культуры;	1	0,4	-	-	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
4.	Научные основы здорового образа жизни;	1	0,4	-	-	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья;	1	0,4	-	-	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
6.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности;	1	0,4	-	-	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
7.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;	1	0,4	-	-	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
8.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания;	1	0,4	-	-	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
9.	Методы формирования физической культуры личности;	1	0,4	-	-	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
10.	Принципы занятий	1	0,4	-	-	3,7	Устный	-	ОК-8

	физическими упражнениями;						опрос, Зачет		
11.	Основы обучения двигательным действиям;	1	0,4	-	-	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
12.	Общая характеристика физических способностей;	1	0,4	-	-	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
13.	Силовые способности и методика их развития;	1	0,4	-	-	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
14.	Скоростные способности и методика их развития;	1	0,4	-	-	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
15.	Выносливость и методика ее развития;	1	0,4	-	-	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
16.	Гибкость и методика ее развития;	1	0,4	-	-	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
17.	Координационные способности и методика их развития.	1	0,4	-	-	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
<b>ИТОГО</b>		<b>8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>64</b>				

### Заочная форма обучения для набора 2019

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.				Формы текущего контроля успеваемости	Занятия в активной и интерактивной форме, час.	Формируемые компетенции
			Лекции	Лаб. раб.	Прак. раб.	Сам. раб.			
1.	Возникновение и развитие физической культуры и спорта;	1	0,2	-	0,2	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
2.	История Олимпийских игр;	1	0,2	-	0,2	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
3.	Социально-биологические основы физической культуры;	1	0,2	-	0,2	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
4.	Научные основы здорового образа жизни;	1	0,2	-	0,2	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8

5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья;	1	0,2	-	0,2	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
6.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности;	1	0,2	-	0,2	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
7.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;	1	0,2	-	0,2	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
8.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания;	1	0,2	-	0,2	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
9.	Методы формирования физической культуры личности;	1	0,2	-	0,2	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
10.	Принципы занятий физическими упражнениями;	1	0,2	-	0,2	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
11.	Основы обучения двигательным действиям;	1	0,2	-	0,2	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
12.	Общая характеристика физических способностей;	1	0,3	-	0,3	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
13.	Силовые способности и методика их развития;	1	0,3	-	0,3	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
14.	Скоростные способности и методика их развития;	1	0,3	-	0,3	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
15.	Выносливость и методика ее развития;	1	0,3	-	0,3	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
16.	Гибкость и методика ее развития;	1	0,3	-	0,3	3,7	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
17.	Координационные способности и методика их развития.	1	0,3	-	0,3	4,8	Устный опрос, Зачет	-	ОК-8
<b>ИТОГО</b>		<b>4</b>		<b>-</b>	<b>4</b>	<b>64</b>			

## **4.2. Содержание разделов дисциплины**

### **4.2.1. Тема 1. Возникновение и развитие физической культуры и спорта.**

Физические упражнения в первобытном обществе. Физическая культура в рабовладельческих государствах. Спартанская и афинская системы физического воспитания. Физическое воспитание в Древнем Риме. Физическое воспитание в феодальном обществе. Возникновение государственных систем физического воспитания.

### **4.2.2. Тема 2. История Олимпийских игр.**

Возникновение Олимпийских Игр. Пьер де Кубертен. Возрождение Олимпийской идеи. Создание МОК. Олимпийские ритуалы и символы. История Олимпиад.

### **4.2.3. Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.**

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.

### **4.2.4. Тема 4. Научные основы здорового образа жизни.**

Теории старения организма. Теории продления жизни. Ортобиоз и его принципы. Питание и здоровье. Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье. Стресс и здоровье. Закаливание и его принципы.

### **4.2.5. Тема 5. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

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.

#### **4.2.6. Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения 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.

#### **4.2.7. Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, 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.

#### **4.2.8. Тема 8. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.**

Общая физическая подготовка. Ее цель и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цель и задачи. Структура

подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условие коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

#### **4.2.9. Тема 9. Методы формирования физической культуры личности.**

Понятия: метод, методический прием, методика, методический подход. Классификация методов. Требования к выбору методов. Методы овладения знаниями. Методы овладения двигательными умениями и навыками. Методы совершенствования двигательных навыков и развития физических способностей.

#### **4.2.10. Тема 10. Принципы занятий физическими упражнениями.**

Понятие «принцип», «принцип физкультурного образования». Классификация принципов. Общие социальные принципы. Общеметодические принципы. Специфические принципы.

#### **4.2.11. Тема 11. Основы обучения двигательным действиям.**

Обучение. Знания. Двигательное умение и навык. Экстраполяция. Основные опорные точки. Перенос навыков. Двигательные ошибки и их классификация. Этапы обучения двигательным действиям.

#### **4.2.12. Тема 12. Общая характеристика физических способностей.**

Физические способности. Задатки. Кондиционные и координационные способности. Закономерности развития физических способностей. Принципы развития физических способностей.

#### **4.2.13. Тема 13. Силовые способности и методика их развития.**

Мышечная сила. Абсолютная и относительная сила. Взрывная сила. Силовая выносливость и ловкость. Режимы работы мышц. Механизмы, обеспечивающие проявление силы. Средства развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей.

#### **4.2.14. Тема 14. Скоростные способности и методика их развития.**

Скоростные способности, их виды. Механизмы, обеспечивающие проявление скоростных способностей. Средства развития скоростных способностей. Методы



развития скоростных способностей. Особенности методики развития скоростных способностей.

#### **4.2.15. Тема 15. Выносливость и методика ее развития. Гибкость и методика ее развития.**

Выносливость и ее виды. Фазы физического утомления. Факторы, обеспечивающие развитие выносливости. Средства и методы развития выносливости. Понятие о гибкости и ее виды. Факторы, определяющие развитие гибкости. Средства и методы развития гибкости. Особенности развития гибкости.

#### **4.2.16. Тема 16. Координационные способности и методика их развития.**

Общее понятие «координационные способности». Виды координационных способностей. Особенности развития координационных способностей. Факторы, определяющие развитие координационных способностей. Средства и методы развития координационных способностей.

### **Раздел 4.3. Самостоятельная работа, ее содержание**

№ п/п	Вид СРС	Трудоемкость (часов)
1.	Составление комплекса общеразвивающих упражнений.	1
2.	Самостоятельное составление комплекса упражнений на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость).	1
3.	Самостоятельное составление производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	1
4.	Написание рефератов по разделам дисциплины	1
5.	Самостоятельное углубленное изучение узловых вопросов учебной программы, недостаточно освещенных в учебных пособиях.	1
6.	Проведение простейших методик по контролю за распределением нагрузки на занятиях (пульсометрия).	1
	Итого:	6

### **5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов и оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Учебники, учебно-методические пособия, материалы лекций по физической культуре и спорту.

## 5.1. Текущий контроль

Проведение промежуточной аттестации.

Выполнение самостоятельных индивидуальных заданий по:

- профессионально-прикладной физической подготовке;
- методам развития физических качеств;
- организации и проведению самостоятельных занятий;
- использованию методов самоконтроля на занятиях;
- знанию истории спорта в России.

### Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры, ее роль и место в современном обществе и жизни студентов.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
6. Особенности функционирования центральной нервной системы и изменения в ней под воздействием направленной физической тренировки.
7. Основы здорового образа жизни студента.
8. Роль здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья студентов.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
10. Закаливание организма средствами физической культуры.
11. Малые формы физической культуры в режиме учебного дня студента.
12. Влияние вредных привычек на организм человека. Роль физических упражнений в их профилактике.
13. Физическая работоспособность организма.
14. Умственная работоспособность.
15. Закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного года.
16. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов
17. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
18. Принципы и методы физического воспитания.
19. Техническая подготовка.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Спортивная подготовка в системе физического воспитания.
22. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

23. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.
24. Использование физических упражнений во время беременности.
25. Атлетическая гимнастика как средство достижения гармоничного телосложения.
26. Тренажеры и тренажерные устройства.
27. Пилатес как средство развития силы, гибкости, координации и душевного равновесия.
28. Оздоровительное влияние аэробики на организм человека.
29. Использование различных направлений фитнеса для коррекции телосложения и физического совершенствования.
30. Спорт в системе физической культуры.
31. Студенческий спорт.
32. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
33. Спортсмены Петербурга на летних Олимпийских играх.
34. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.
35. Спортивная подготовка в условиях вуза.
36. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
37. Лечебная физическая культура.
38. Основы лечебной физической культуры.
39. Лечебная физическая культура при спортивных травмах.
40. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.
41. Лечебная физическая культура при различных искривлениях позвоночниках.
42. Лечебная физическая культура и реабилитация при гипертонической болезни.
43. Лечебная физическая культура при плоскостопии, косолапости.
44. Лечебная физическая культура при поражениях периферической нервной системы.
45. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
46. Понятие и сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
47. Средства и методические основы построения ППФП.
48. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков.
49. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

## **5.2. Методические указания по организации самостоятельной работы**

Самостоятельные занятия по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» дополняют аудиторные лекционные занятия. Они имеют вспомогательное значение и могут быть эпизодическими и систематическими.

Для общего представления о содержании дисциплины «Физическая культура и спорт» студенту необходимо ознакомиться с нормативными документами:

- Рабочей программой, раскрывающей содержание и последовательность прохождения учебного материала, объем часов, виды контроля;
- Методическими рекомендациями по организации самостоятельной работы;
- Учебно-методическими материалами по теоретическим занятиям.

### **Подготовка и защита реферата**

Объем реферата – не менее 10 стр., (указаны содержание, список используемой литературы, выводы, сноски авторов и т. д.), использование отечественных и иностранных источников, опубликованных в последние 10 лет. Количество электронных источников не ограничивается.

Процедура защиты реферата: доклад с последующим обсуждением.

Критерии оценивания:

- соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы;
- соответствие целям и задачам дисциплины;
- постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение;
- логичность и последовательность в изложении материала;
- способность к работе с литературными источниками, Интернет-ресурсами, справочной и энциклопедической литературой;
- объем исследованной литературы и других источников информации;
- способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса;
- умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию;
- обоснованность выводов;
- оформление (текст шрифта 14' через 1,5 интервала на листе А4 с полями: левое – 3 см., правое – 1 см., верхнее – 1,5 см., нижнее – 2 см. структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.).

### **5.3. Промежуточный контроль: зачет**

#### **Перечень вопросов к зачету**

1. Что понимается под физической культурой (ФК)? Почему она используется для укрепления здоровья?
2. Рассказать о показателях развития ФК в обществе. Что является факторами развития ФК?
3. Перечислить специфические формы функционирования ФК. Раскройте одно из понятий: физ. воспитание или образование, спорт, физ. рекреация, двигательная

реабилитация.

4. Дайте определение понятию «Спорт». Расскажите о функциях спорта.
5. Назовите классификацию спорта.
6. Расскажите о средствах физ. воспитания.
7. Что понимается под физическим упражнением (ФУ)? Расскажите о форме и содержании ФУ.
8. Что понимается под техникой ФУ? Раскрыть понятия: стандартная техника, индивидуальная техника, основа техники, детали техники.
9. Расскажите о количественных характеристиках техники.
10. Перечислите классификацию ФУ.
11. Что понимается под термином «Нагрузка». Каковы ее компоненты: объем и интенсивность?
12. Дайте определение понятиям «Утомление» и «Отдых». На графике объяснить, что такое сверх восстановление и объяснить, почему следует заниматься систематически и непрерывно?
13. Рассказать о физ. качестве «Сила»: определение, режим тренировки, средства и методы развития.
14. Рассказать о физ. качестве «Быстрота»: определение, от чего зависит ее проявление, формы проявления, средства и методы развития.
15. Рассказать о физ. качестве «Гибкость»: определение, виды гибкости, средства развития, методические рекомендации.
16. Рассказать о физ. качестве «Выносливость»: определение, виды выносливости, средства и методы развития.
17. Рассказать о физ. качестве «Ловкость»: определение, степень проявления, способы определения развития ловкости, средства и методы развития.
18. Расскажите о функциональных пробах: что они позволяют оценить, о критериях классификации, о тестирующих воздействиях.
19. Расскажите о функциональной пробе «20 приседаний»: ход работы, виды реакции.
20. Расскажите о функциональной пробе «Гарвардский степ-тест»: ход работы, что данной пробой можно оценить.
21. Расскажите о функциональных пробах на задержку дыхания.
22. Расскажите о контрольных тестах на проверку вестибулярной устойчивости и координационной способности.
23. Расскажите, как можно проверить смелость и решительность.
24. Перечислите основные виды оздоровительной тренировки. Расскажите подробнее об одном из них.
25. Расскажите о дозировании физ. нагрузки в оздоровительной тренировке: дозирование по ЧСС, дать определение пороговой и пиковой ЧСС, дозирование по числу повторений, эмпирический способ дозирования.
26. Расскажите об объективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.
27. Расскажите о субъективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.

28. Расскажите, что такое физиологическая кривая и как ее построить.
29. Расскажите о самостоятельном построении занятия по оздоровительному бегу.
30. Современные системы занятий и комплексы физ. упражнений, связанные с регулированием телосложения.
31. Что необходимо делать при избыточной массе тела?
32. Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения.
33. Расскажите о значении здорового образа жизни студента.
34. Расскажите о технике самомассажа.
35. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?
36. Профессионально-прикладная физическая подготовка: ее значение.
37. Расскажите о формах самостоятельных занятий, рекомендуемых для профилактики близорукости.
38. Расскажите о схеме построения физкультурной паузы для профилактики появления и прогрессирования близорукости.
39. Что понимают под «правильной осанкой»? С помощью каких упражнений осуществляется ее формирование?
40. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия?
41. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?
42. Расскажите об истории возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
43. Раскройте основные положения Олимпийской хартии.
44. Расскажите о первых в дореволюционной России российских олимпийцах и их спортивных достижениях.
45. Расскажите, когда впервые российские спортсмены (в составе СССР) приняли участие в Олимпийских играх, по каким видам спорта и каких успехов добились?
46. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.
47. Значение Олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами.
48. Выдающиеся отечественные спортсмены – олимпийцы.
49. Что вы знаете о проведении XXII Олимпийских игр?
50. Рассказать об истории возникновения легкой атлетики.
51. Рассказать об истории возникновения лыжного спорта.
52. Рассказать об истории возникновения спортивной гимнастики.
53. Рассказать об истории возникновения художественной гимнастики.
54. Рассказать об истории возникновения велоспорта.
55. Рассказать об истории возникновения плавания.
56. Рассказать об истории развития в нашей стране легкой атлетики.
57. Рассказать об истории развития в нашей стране лыжного спорта.
58. Рассказать об истории развития в нашей стране художественной гимнастики.
59. Рассказать об истории развития в нашей стране велоспорта.
60. Рассказать об истории развития в нашей стране плавания.

61. Расскажите, как влияют занятия легкой атлетикой на здоровье человека?
62. Расскажите, как влияют занятия лыжным спортом на здоровье человека?
63. Расскажите, как влияют занятия спортивной гимнастикой на здоровье человека?
64. Расскажите, как влияют занятия художественной гимнастикой на здоровье человека?
65. Расскажите, как влияют занятия велоспортом на здоровье человека?
66. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а) основная литература:**

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие /Ю.И.Евсеев - изд. 9-е. - Ростов на Дону: «Феникс», 2014 - 444 с. Режим доступа: <http://znanium.com>, но доступ по отдельной подписке
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/В.А. Бароненко В.А., Л.А.Рапопорт. – изд.2-е, перераб.- М.:Альфа-М.:НИУ ИНФРА-М., 2014.-336 с.[Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>
3. Бегидова, Т. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/AF0130EB-52ED-4F62-9E77-B428ECF8AF59](http://www.biblio-online.ru/book/AF0130EB-52ED-4F62-9E77-B428ECF8AF59).
4. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 244 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC](http://www.biblio-online.ru/book/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC).

### **б) дополнительная литература:**

1. Лечебная и оздоровительная физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С. Учебно-методическое пособие. 2007 г.
2. Использование современных здоровьесберегающих технологий при работе со студентами. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С., Устинова Е. В., Бовинова Н. Н. Учебно-методическое пособие. 2008 г.
3. Сборник комплексов упражнений для повышения физической подготовленности студентов. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С., Устинова Е. В., Бовинова Н. Н. Учебно-методическое пособие. 2008 г.
4. Методические рекомендации по подготовке контрольных работ по дисциплине «Физическая культура». Германова А. А. Учебно-методическое пособие. 2009 г.

5. Методические рекомендации по подготовке рефератов по дисциплине «Физическая культура». Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Устинова Е. В., Бовинова Н. Н. Учебно-методическое пособие. 2009 г.
6. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий в тренажерном зале. Германова А. А. Соколовская О. Л. Матыскевич Т. В. Бовинова Н. Н.. Учебно-методическое пособие. 2011 г.
7. Настольный теннис. Соколовская О. Л., Устинова Е. В. Учебно-методическое пособие. 2011 г.
8. Требования и обеспечение мер безопасности на практических занятиях по физическому воспитанию. Буланов С. О., Князев В. М. Учебно-методическое пособие. 2011 г.
9. Бокс сават как средство повышения эмоциональной устойчивости полярников. Буланов С. О., Князев В. М., Аброева Т. В. Учебно-методическое пособие. 2012 г.
10. Сборник национальных подвижных игр и спортивных эстафет. Соколовская О. Л., Устинова Е. В. Учебно-методическое пособие. 2014 г.
11. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть I. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. Учебно-методическое пособие. 2015 г.
12. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть II. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. Учебно-методическое пособие. 2015 г.
13. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть III. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. Учебно-методическое пособие. 2016 г.
14. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть IV. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. Учебно-методическое пособие. 2016 г.

## **7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Учебная работа по дисциплине занимает центральное место в деятельности кафедры физического воспитания и включает: чтение лекций, проведение учебно-методических занятий и прием зачетов.

Особенностью преподавания дисциплины является способствование формированию компетенций, предъявляемых конкретным направлением (специальностью) и профилем подготовки. В процессе реализации программы по дисциплине должны обеспечиваться положения о ее роли в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; учета анатомо-биологических основ, как социального феномена общества. Должны быть сформированы основы здорового образа жизни студента; учитываться особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания. Значительная часть времени направлена на профессионально-прикладную, физическую подготовку студентов, основам методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Организация учебного процесса предусматривает теоретический курс (лекции) и самостоятельные занятия.



В процессе прохождения курса «Физическая культура и спорт» каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- выполнять контрольные задания, сдавать зачёты по физической культуре в установленные сроки;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

#### **8. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Не используются.

#### **9. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом учитываются рекомендации, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда.

При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.

#### **10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Материально-техническое обеспечение дисциплины соответствует действующим санитарно-техническим и противопожарным правилам и нормам и

обеспечивает проведение всех видов лекционных, практических, лабораторных занятий и самостоятельной работы бакалавров.

Учебный процесс обеспечен аудиториями, комплектом лицензионного программного обеспечения, библиотекой РГГМУ.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

Учебная аудитория для проведения занятий практического типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, презентационной переносной техникой (проектор, ноутбук).

Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) – укомплектована специализированной (учебной) мебелью.

Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, презентационной переносной техникой (проектор, ноутбук).

Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы – укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации

Лаборатория (компьютерный класс) – укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет", обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, установлено необходимое специализированное программное обеспечение.