Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Макаренко Елена Николаевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.09.2026 16:07:03
Уникальный программный ключ:
c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6ae00adc8e27b55cbe1e2dbd7c78

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник
учебно-методического управления
Т.К. Платонова
«25» мая 2026 г.

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт

Направление подготовки
09.03.04 Программная инженерия

Направленность (профиль) программы бакалавриата
09.03.04.01 Системное и прикладное программное обеспечение

Для набора 2026 года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА **ФВ, спорт и туризм**

Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП		
Лекции	2	2	2	2
Практические	2	2	2	2
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	64	64	64	64
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом Университета (протокол № 9 от 03.03.2026 г.).

Программу составил(и): к.п.н, доцент, Э.В. Мануйленко

Зав. кафедрой: к.п.н., доцент Э.В. Мануйленко

Методический совет: д.э.н., профессор Е.Н. Тищенко

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	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 профессиональной деятельности.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной,рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры и понимать их интегрирующую роль в успешном осуществлении профессиональной деятельности (соотнесено с индикатором УК-7.1)

Уметь:

формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом (соотнесено с индикатором УК-7.2)

Владеть:

способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие и развитие в профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту (соотнесено с индикатором УК-7.3)

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
1.1	Тема Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке Краткое содержание: Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Современное состояние физической культуры и спорта.	Лекционные занятия	1	2	УК-7
1.2	Тема Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Краткое содержание: Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные понятия о физической культуре, спорте, ценностях физической культуры, физическом совершенствование, физическом воспитании, физическом развитии, психофизической подготовке, физической и функциональной подготовленности, двигательной активности, жизненно необходимых умениях и навыках, профессиональной направленности физического воспитания	Самостоятельная работа	1	4	УК-7
1.3	Тема Социально-биологические основы физической культуры. Краткое содержание: 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	Самостоятельная работа	1	4	УК-7
1.4	Тема Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткое содержание: Двигательные функции и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Основные понятия об организме человека, функциональной системе организма, саморегуляции и самосовершенствовании организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация,	Самостоятельная работа	1	4	УК-7

	социально-биологических основах физической культуры, экологических факторах, гиподинамии и гипокинезии, гипоксии, максимальном потреблении кислорода, двигательных умениях и навыках				

Раздел 2. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
2.1	Тема Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Краткое содержание: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни человека. Структура жизнедеятельности и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные понятия о здоровье физическом и психическом, о здоровом образе жизни, здоровом стиле жизни	Практические занятия	1	2	УК-7
2.2	Тема Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Краткое содержание: Критерии эффективности здорового образа жизни. Основные понятия о дееспособности, трудоспособности, саморегуляции, самооценке. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни в обеспечении здоровья	Самостоятельная работа	1	4	УК-7
2.3	Тема Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Краткое содержание: Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда. Динамика работоспособности и факторы, ее определяющие.	Самостоятельная работа	1	4	УК-7
2.4	Тема Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления. Краткое содержание: Основные понятия о психофизиологической характеристике труда, работоспособности, утомлении, переутомлении, усталости, рекреации, релаксации, самочувствии. Особенности использования основных средств физической культуры для повышения эффективности интеллектуальной деятельности.	Самостоятельная работа	1	4	УК-7
2.5	Тема Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Краткое содержание: Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.	Самостоятельная работа	1	4	УК-7
2.6	Тема Методические принципы физического воспитания. Краткое содержание: Основные понятия о методических принципах и методах физического воспитания, двигательных умениях и навыках, физических качествах, психических качествах, формах занятий, учебно-тренировочных занятиях, общей и моторной плотности занятий. 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	Самостоятельная работа	1	4	УК-7

Раздел 3. СПОРТ

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
3.1	Тема Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Краткое содержание: 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. Универсиады	Самостоятельная работа	1	4	УК-7

	и Олимпийские игры. Основные понятия о массовый спорт, спорте высших достижений, о системе физических упражнений. 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.				
3.2	Тема Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Краткое содержание: 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. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта Основные понятия: перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки, структура подготовленности занимающегося. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль над эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения основам избранного вида спорта или системы физических упражнений	Самостоятельная работа	1	4	УК-7
3.3	Тема Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Краткое содержание: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Основные понятия о формы самостоятельных занятий, мотивации их выбора. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.	Самостоятельная работа	1	4	УК-7
3.4	Тема Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом Краткое содержание: 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 критерии оценки, дневник самоконтроля. Основные понятия: врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль. 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.	Самостоятельная работа	1	6	УК-7

Раздел 4. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
4.1	Тема Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся Краткое содержание: Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Основные понятия о профессионально-прикладной физической подготовке, её формах (видах), условиях и характере труда, прикладных знаниях, физических, психических и специальных качествах, прикладные умениях и навыках; прикладных видах спорта. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.	Самостоятельная работа	1	2	УК-7
4.2	Тема Особенности ППФП обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности Краткое содержание: Организация, формы и средства ППФП.	Самостоятельная работа	1	4	УК-7

	Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся. Место ППФП в системе физического воспитания. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.				
4.3	Тема Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста Краткое содержание: Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. Основные понятия о производственной физической культуре, физической культуре в рабочее и свободное время, профессиональном утомлении, заболеваниях и травматизме. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.	Самостоятельная работа	1	2	УК-7
4.4	Тема Производственная физическая культура Краткое содержание: Основные понятия о производственной физической культуре, физической культуре в рабочее и свободное время, профессиональном утомлении, заболеваниях и травматизме. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.Для подготовки предлагается использование программ LibreOffice.	Самостоятельная работа	1	6	УК-7
4.5	Подготовка к промежуточной аттестации	Зачет	1	4	УК-7

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Кулешов В. К., Вавилина Е. Ю., Чеснова Е. Л., Нигровская Т. М.	Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие	Москва: Директ-Медиа, 2013	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2	Лопатин Н. А.	Физическая культура: учебно-методический комплекс	Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2014	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
3	Григорович, Е. С., Переверзев, В. А., Романов, К. Ю., Колосовская, Л. А., Трофименко, А. М., Томанова, Н. М., Григорович, Е. С., Переверзев, В. А.	Физическая культура: учебное пособие	Минск: Вышэйшая школа, 2014	ЭБС «IPR SMART»
4		Физкультурное образование Сибири: журнал	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
5	Мачкин Ю. Е.	Турист: все о спортивном, экскурсионном, экстремальном и экзотическом туризме и оздоровительном отдыхе: журнал	Москва: Турист, 2020	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

ИСС "Консультант +"
ИСС "Гарант" http://www.internet.garant.ru/

5.3. Перечень программного обеспечения

Операционная система РЕД ОС
LibreOffice

5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:
- специализированная учебная мебель (столы, стулья);
- персональные компьютеры и (или) ноутбуки;
- мультимедийное оборудование (проекторы, проекционные экраны, интерактивные доски);
- объекты спортивной инфраструктуры для проведения практических занятий, укомплектованные специализированным спортивным инвентарем и оборудованием.
Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

Приложение 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций:

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
З - научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры и понимать их интегрирующую роль в успешном осуществлении профессиональной деятельности	Проявляет знания об особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимает важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья для успешной профессиональной деятельности	Соответствие поставленной и изученной проблеме; полнота и содержательность ответа; правильность ответа на тесты	Вопросы к зачету (1-24), тесты (1-40), темы докладов (1-40), кейс-задачи (1-4)
У - формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом	Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Полнота и правильность решения, наличие выводов	Вопросы к зачету (1-24), тесты (1-40), темы докладов (1-40), кейс-задачи (1-4)
В- способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие и развитие в профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту	Анализирует потенциал средств и методов здоровьесбережения, на основании чего производит планирование параметров деятельности по укреплению индивидуального здоровья; контролирует результаты действий по формированию индивидуального уровня здоровья для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Владение навыком последовательной и постоянной реализации аспектов физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Вопросы к зачету (1-24), тесты (1-40), темы докладов (1-40), кейс-задачи (1-4)

1.2 Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

50-100 баллов (зачтено)

0-49 баллов (не зачтено)

2 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

Вопросы к зачету

1. Физическая культура как часть общей культуры общества и личности. Формы физической культуры.
2. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе. Средства физической культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни общества. Социальные функции спорта

4. Цель физического воспитания в современном обществе. Физическая культура и спорт в структуре высшего образования.
5. Единство организма человека и окружающей среды. Проблемы здоровья человека в условиях научно-технического прогресса.
6. Основные направления оптимизации трудовой деятельности средствами физического воспитания и спорта.
7. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность человека.
8. Система кровообращения. Ее основные составляющие. Воздействие физической тренировки на кровь и кровеносную систему.
9. Строение дыхательной системы человека. Воздействие физической тренировки на основные показатели работоспособности органов дыхания.
10. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Воздействие систематических занятий физической культурой на опорно-двигательный аппарат.
11. Центральная и периферическая нервная система. Основные нервные процессы. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
12. Представление об обмене веществ и энергии. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической утомляемости.
13. Методические принципы физического воспитания. Характеристика основных методов физического воспитания, применяемые в процессе занятий физическими упражнениями.
14. Средства и методы воспитания физических качеств (силы, гибкости, быстроты, выносливости. Средства и методы воспитания координационных способностей).
15. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
16. Врачебный контроль как обязательное мероприятие при проведении занятий физическими упражнениями и спортом. Отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и их профилактика.
17. Самоконтроль, его объективные и субъективные показатели. Самоконтроль над физической и функциональной подготовленностью.
18. Коррекция содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями и методики их выполнения по результатам контроля.
19. Понятие «здоровье», его содержание, связь между образом жизни и здоровьем человека.
20. Понятие «уровень здоровья». Возможности оценивания уровня физического здоровья и работоспособности.
21. Здоровый образ жизни. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни, критерии эффективности здорового образа жизни.
22. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Прикладные специальные физические качества.
23. Прикладные двигательные умения и навыки, прикладные психофизические качества.
24. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки.

Зачетное задание состоит из одного теоретического вопроса, одного доклада из списка тем для текущей аттестации и одной кейс-задачи для текущей аттестации. Промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале, составляющей в сумме 50-100 баллов (зачтено), 0-49 баллов (не зачтено).

– «50-100 баллов» - обучающийся проявляет знания об особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимает важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья для успешной профессиональной деятельности, использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, анализирует потенциал средств и методов здоровьесбережения, на основании чего производит планирование параметров деятельности по укреплению индивидуального здоровья; контролирует результаты действий по формированию индивидуального уровня здоровья для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

– «0-49 баллов» - обучающийся не проявляет знания об особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и не понимает важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья для успешной профессиональной деятельности, не использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, не анализирует потенциал средств и методов здоровьесбережения, и, соответственно, не производит планирование параметров деятельности по

укреплению индивидуального здоровья; не контролирует результаты действий по формированию индивидуального уровня здоровья для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Тесты

1) Понятие «Физическая культура» - это:
1. отдельные стороны двигательных способностей человека
2. восстановление здоровья средствами физической реабилитации
3. часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств

2) Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:
1. физической подготовкой
2. физической культурой
3. физическим воспитанием

3) К специфическим функциям физической культуры относятся:
1. эмоционально-зрелищная
2. соревновательная
3. познавательная

4) Физическое совершенство – это:
1. наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленности
2. гармоничное телосложение
3. высшая степень подготовленности – спортивная форма
4. процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

5) Укажите основную форму физического воспитания в вузе
1. массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия
2. занятия в спортивных секциях по выбору обучающихся
3. учебные занятия
4. физические упражнения в течение учебного дня

6) Одной из форм физической культуры является:
1. физическая подготовленность
2. физическое воспитание
3. спортивная тренировка
4. общая физическая подготовка

7) Основным средством физического воспитания являются:
1. физические упражнения
2. оздоровительные силы природы
3. гигиенические факторы
4. тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи

8) В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:
1. воспитательные
2. образовательные
3. оздоровительные
4. все перечисленные задачи

9) Укажите цель физического воспитания в вузе:
1. выполнение государственных образовательных стандартов
2. формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности
3. совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся
4. выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей обучающихся

10) Физическая подготовка - это:
1. процесс развития физических качеств и овладения движениями

2. результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями
3. это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии
4. целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок

11) Функциональные системы организма – это
1. совокупность органов, выполняющих общую для них функцию
2. совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию
3. функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме

12) Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в:
1. общем сужении кровеносных сосудов
2. повышении эластичности стенок кровеносных сосудов
3. увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них

13) Основные функциональные особенности кровеносной системы людей, систематически занимающихся физическими упражнениями:
1. высокая производительность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных
2. высокая производительность аппарата кровообращения при выполнении максимальных нагрузок
3. высокая экономичность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных

14) Нервная система:
1. регулирует деятельность различных органов и всего организма
2. осуществляет обмен кислорода и углекислого газа между тканями тела и атмосферным воздухом
3. осуществляет связь между разными органами и системами, согласовывает их деятельность, обуславливая целостность организма

15) Обмен веществ регулируется:
1. дыхательной системой
2. кровеносной системой
3. нервной системой

16) Систематические занятия физическими упражнениями и спортом способствуют:
1. увеличению подвижности грудной клетки
2. уменьшению жизненной емкости легких
3. уряжению частоты дыхания в покое

17) Жизненная емкость легких - это:
1. объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту
2. максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха
3. количество воздуха, проходящее через легкие за один дыхательный цикл

18) При систематическом выполнении физических упражнений, особенно силовых и скоростно-силовых происходит
1. увеличение массивности и прочности костей
2. увеличение хрупкости костей
3. ускорение процесса старения костей

19) В результате систематических физических тренировок происходит
1. увеличение количества мышц
2. увеличение силы мышц
3. увеличение количества и утолщение мышечных волокон

20) Высокий уровень здоровья характеризуется:
1. оптимальным функционированием жизнеобеспечивающих систем организма при их максимальных резервах
2. отсутствием дефектов развития
3. отсутствием заболеваний

21) Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:
1. физическим развитием
2. специальной физической подготовкой
3. физической подготовленностью
4. общей физической подготовкой

22) Физические качества – это:
1. функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека
2. врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности
3. комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности
4. комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах
23) Какие упражнения развивают силу:
1. бег с соревновательной скоростью
2. подтягивания
3. марафонский бег
4. прыжки через скакалку
24) Под координационными способностями следует понимать
1. способности выполнять движения без излишней мышечной напряженности
2. способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле сознания
3. способности быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать свою деятельность в зависимости от обстановки
4. способности противостоять физическому утомлению в видах деятельности, связанных с выполнением точных движений
25) Бег на короткие дистанции развивает
1. выносливость
2. прыгучесть
3. координацию
4. быстроту
26) Способность выполнять движения с большой амплитудой называется
1. эластичностью
2. гибкостью
3. растяжкой
4. разминкой
27) Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется
1. функциональной устойчивостью
2. биохимической экономизацией
3. тренированностью
4. выносливостью
28) Для развития общей выносливости применяются следующие виды физических упражнений
1. прыжки в воду
2. атлетическая гимнастика
3. плавание
29) Для формирования статической выносливости применяются динамические и статические упражнения, направленные на
1. развитие мышц, которые испытывают наибольшую статическую нагрузку в процессе профессиональной деятельности
2. развитие мышц, которые в процессе профессиональной деятельности, находятся в расслабленном состоянии
3. развитие мышц плечевого пояса и рук
30) Врачебный контроль это:
1. раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся
2. наблюдения, занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов
3. исследования, проводимые врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм занимающегося физическими упражнениями и спортом физические нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие заболеваний
31) Укажите конечную цель спорта

1. физическое совершенствование человека
2. совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся
3. выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей
4. развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся

32) К составляющим здорового образа жизни относят
1. выбор профессии
2. психогигиену
3. спортивную подготовку

33) При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать
1. уровень развития физических качеств
2. эффективность деятельности
3. часы повышенной индивидуальной работоспособности

34) Самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической направленности предполагают
1. использование средств физической культуры в целях оптимизации состояния организма
2. использование средств физической культуры для всесторонней физической подготовки
3. использование средств физической культуры для восстановления здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний, или травм

35) Задачей профессионально-прикладной физической подготовки является:
1. формирование двигательных умений и навыков, необходимых для будущей специальности
2. достижение высоких спортивных результатов в прикладных видах спорта
3. направленная подготовка к соревнованиям

36) Основными факторами, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки являются:
1. состояние здоровья
2. уровень физической подготовленности
3. условия и характер труда

37) Специфика умственного утомления состоит в том, что
1. при умственном утомлении наблюдается торможение в коре головного мозга, биологически необходимое для предупреждения истощения организма
2. при систематическом продолжении работы в состоянии умственного утомления, может наступить переутомление
3. умственное утомление не замечается человеком, так как мозг способен длительное время работать с перегрузкой

38) Основным средством профессионально-прикладной физической подготовк являются
1. физические упражнения
2. специальные технические приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер профессионального труда
3. закаливание организма для повышения устойчивости к воздействию неблагоприятных условий трудовой деятельности

39) К дополнительным факторам, которые оказывают влияние на содержание ППФП, относятся
1. индивидуальные особенности личности
2. географо-климатические условия
3. режим труда и отдыха

40) При подборе средств ППФП руководствуются следующими принципами
1. выбранные средства должны обеспечивать не только специальную, но и общую физическую подготовку
2. необходимо комплексное использование средств физического воспитания
3. величина тренировочных воздействий на организм при выполнении упражнений должна быть максимальной

Инструкция по выполнению тестовых заданий:
Обучающиеся получают заранее подготовленные листы. Правильный ответ обучающийся должен отметить каким-либо значком или записать, если предусмотрен бланк ответов. Следует особо подчеркнуть, что если обучающийся не может выполнить задание, то нужно пропустить его и выполнять следующее. После выполнения всех заданий, доступных обучающемуся, можно вернуться к тем, которые пока не сделаны.
Критерии оценивания: 40 баллов. Тест оценивается максимум в 40 баллов.
– «31-40 баллов» – выполнение задания на 90-100%

– «21-30 баллов» – выполнение задания на 70-89%;
– «11-20 баллов» – выполнение задания на 50-69%
– « 0 -10 баллов» – выполнение задания менее 50 %

Темы докладов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт - явление культурной жизни
4. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта
5. Компоненты физической культуры
6. Физическая культура личности
7. Физическая культура и спорт в системе образования
8. Гуманитарная значимость физической культуры
9. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре
10. Использование «малых форм» физической культуры. Фоновые виды физической культуры.
11. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
12. Общее представление о строении тела человека.
13. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
14. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
15. Показатели тренированности в покое. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
16. Представление о сердечно-сосудистой системе.
17. Показатели деятельности дыхательной системы.
18. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
19. Физиологическая классификация физических упражнений.
20. Роль двигательной активности в обеспечении и поддержании высокого уровня здоровья.
21. Методы самооценки собственного здоровья.
22. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
23. Здоровье человека в системе личных ценностей.
24. Основы рационального питания в системе здорового образа жизни.
25. Режим труда и отдыха.
26. Организация двигательной активности.
27. Личная гигиена и психогигиена.
28. Виды закаливания. Закаливание водой.
29. Отсутствие вредных привычек как важнейшая составляющая здорового образа жизни.
30. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
31. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма человека.
32. Степени здоровья, их влияние на учебную и трудовую деятельность и способы их поддержания.
33. Роль средств физической культуры в оптимизации уровня трудоспособности.
34. Типы изменений умственной и физической работоспособности.
35. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка.
36. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели и задачи.
37. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
38. Дополнительные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки
39. Занятия спортом как средство развития профессионально значимых физических и личностных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
40. Предупреждение профессиональных заболеваний средствами физической культуры и спорта.

Критерии оценивания: 20 баллов. обучающийся может подготовить 2 доклада. Каждый доклад оценивается максимум в 10 баллов.
– «7-10 баллов» - выставляется обучающемуся если обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует выдвигаемые им идеи; делает выводы и обобщения;

– «2-6 балла» - обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; не допускает существенных неточностей в анализе вопросов темы; увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; аргументирует научные положения, опираясь на мнение других авторов; делает выводы и обобщения;
– «1 балл» - тема раскрыта недостаточно полно: обучающийся освоил проблему, излагает ее основное содержание, опираясь на знания только одного источника основной литературы; допускает несущественные ошибки и неточности; испытывает затруднения в практическом применении знаний; слабо аргументирует научные положения; затрудняется в формулировании выводов и обобщений.
– «0 баллов» - доклад отсутствует.

Кейс-задача

Задача 1. Расположите этапы формирования индивидуального плана физкультурно-оздоровительной деятельности в правильном порядке:

а. изучение разнообразия форм спортивно- оздоровительной деятельности;

б. сопоставление индивидуального уровня здоровья и возможных форм самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительными направлениями;

в. выявление оптимальных методик двигательной активности на основании результатов врачебного контроля;

г. установление соответствия результатов применения избранной физкультурно-оздоровительной системы задачам физического развития, самодиагностика;

д. определение методов физического развития;

е. определение целей физического развития.

Задача 2. Составить структурно-логическую схему «Способы предотвращения травматизма при занятиях физическими упражнениями или избранным видом спорта»

Задача 3. Расположите этапы формирования индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки в правильном порядке:

а. изучение разнообразия форм профессионально-прикладной физической подготовки;

б. сопоставление характера профессиональной деятельности и его влияние на содержание профессионально-прикладной физической подготовки;

в. выявление оптимальных методик с учетом основных и дополнительных факторов, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки;

г. установление соответствия результатов применения профессионально-прикладной физической подготовки целям *профилактики профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры;*

д. определение особенностей динамики утомления и работоспособности на содержание профессионально-прикладной физической подготовки;

е. определение задач профессионально-прикладной физической подготовки.

Задача 4. Составить структурно-логическую схему «Основные критерии здорового стиля жизни и возможностей его реализации»

Критерии оценивания: 40 балльная шкала. Кейс-задача оценивается в 40 баллов максимально:
– «31-40 баллов» – кейс-задача выполнена полностью, обучающийся глубоко и всесторонне усвоил содержание темы; уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; опираясь на знания основной и дополнительной литературы; умело обосновывает и самостоятельно аргументирует выдвигаемые им идеи; делает выводы и обобщения;
– «21-30 баллов» – кейс-задача выполнена полностью, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; но обучающийся не приводит полную четкую аргументацию выбранного решения, на дополнительные вопросы отвечает с некоторым затруднением;
– «11-20 баллов» – кейс-задача выполнена более чем на 2/3, но обучающийся расплывчато раскрывает решение, не может четко аргументировать сделанный выбор, показывает явный недостаток теоретических знаний, выводы слабые, собственная точка зрения на причины возникновения проблемы не обоснована или отсутствует;
– «0-10 баллов» - кейс-задача выполнена менее чем на 2/3 или не выполнена вообще.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения обучающихся до промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет проводится по расписанию промежуточной аттестации. Количество вопросов в зачетном задании – 3: один теоретический вопрос из перечня вопросов для зачета, один доклад из перечня тем для текущей аттестации, одна кейс-задача из перечня кейс-задач для текущей аттестации. Проверка ответов и объявление результатов производится в день зачета. Результаты аттестации заносятся в ведомость и зачетную книжку обучающегося. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

Приложение 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:
- лекции;
- практические занятия.

В ходе лекционных занятий рассматриваются теоретические вопросы дисциплины и даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям.

В ходе практических занятий углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки применения средств и методов спортивно-оздоровительной деятельности по укреплению уровня здоровья для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

При подготовке к практическим занятиям каждый обучающийся должен:
– изучить рекомендованную учебную литературу;
– изучить конспекты лекций;
– подготовить ответы на все вопросы по изучаемой теме.

По согласованию с преподавателем обучающийся может подготовить доклад по теме занятия. В процессе подготовки к практическим занятиям обучающийся могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Вопросы, не рассмотренные на лекциях и практических занятиях, должны быть изучены обучающимися в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы обучающихся над учебной программой курса осуществляется в ходе занятий посредством тестирования. В ходе самостоятельной работы каждый обучающийся обязан прочитать основную и по возможности дополнительную литературу по изучаемой теме, дополнить конспекты лекций недостающим материалом, выписками из рекомендованных первоисточников. Выделить непонятные термины, найти их значение в энциклопедических словарях.

Обучающийся должен готовиться к предстоящему практическому занятию по всем, обозначенным в рабочей программе дисциплины вопросам.

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации обучающиеся могут воспользоваться электронно-библиотечными системами. Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе университетской библиотеки или воспользоваться читальными залами.

Методические рекомендации по выполнению докладов

Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развёрнутое изложениеопределённой темы.

Этапы подготовки доклада:

1. Определение цели доклада.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.
5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление доклада.
7. Заучивание, запоминание текста доклада, подготовки тезисов выступления.
8. Выступление с докладом.
9. Обсуждение доклада.
10. Оценивание доклада

Композиционное оформление доклада – это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение (опровержение), заключение.

Выступление состоит из следующих частей:

Вступление - помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.Вступление должно содержать:

1. название доклада;
2. сообщение основной идеи;
3. современную оценку предмета изложения;
4. краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
5. интересную для слушателей форму изложения;
6. акцентирование оригинальности подхода.

Основная часть, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Заключение - это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Методические рекомендации по выполнению кейс-задачи

Кейс -задача - основной элемент метода case-study, который относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

Общая схема работы с кейс-задачей может быть представлена следующим образом:

1. Выпишите из соответствующих разделов учебной дисциплины ключевые идеи, для того, чтобы освежить в памяти теоретические концепции и подходы, которые Вам предстоит использовать при анализе кейса;
2. Прочтите кейс, чтобы составить о нем общее представление, фиксируя все факторы или проблемы, имеющие отношение к поставленным вопросам;
3. Продумайте, какие идеи и концепции соотносятся с проблемами, которые предлагается рассмотреть при работе с кейсом;
4. Ответьте на поставленные вопросы к кейс задаче и приведите найденные решения;
5. При проведении анализа кейса помните, что основное требование, предъявляемое к нему– краткость.

Требования к оформлению доклада и кейс-задачи

Объем доклада и кейс-задачи может колебаться в пределах 5-10 печатных страниц, выполненных с использованием программы LibreOffice и включает в себя основные разделы: титульный лист (Приложение 2.1, Приложение2.2), основной раздел, библиографическое описание, в том числе интернет-источников, причем список литературных источников оформленных в соответствие сГОСТ 7.1 – 2003; 7.80 – 2000., не менее 5 библиографических названий, включая сетевые ресурсы. Шрифт текста: 14, отступ сверху – 2 см; отступ слева – 2 см; отступ справа – 2 см; отступ снизу –2 см; пробел – 1; нумерация страниц – снизу листа, на первой странице номер не ставится.

Приложение 2.1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

ДОКЛАД

по дисциплине Физическая культура и спорт

Тема: Физическая культура личности

Выполнил: _____ (подпись) Иванов Иван Иванович, группы МЕН 112 факультета МиП

\

Проверил: _____ (подпись) Петрова Анна Ивановна, д.с.н., профессор каф. ФВ, СиТ

Ростов-на-Дону

202_ год

Приложение 2.2

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Кафедра Физического воспитания, спорта и туризма

Кейс-задача

по дисциплине Физическая культура и спорт

Тема: Составление структурно-логической схемы «Способы предотвращения травматизма при занятиях физическими упражнениями или избранным видом спорта»

Выполнил: _____ (подпись) Иванов Иван Иванович, группы МЕН 112 факультета МиП

Проверил: _____ (подпись) Петрова Анна Ивановна, д.с.н., профессор каф. ФВ, СиТ

Ростов-на-Дону

202_ год