Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Кемеровский государственный университет»

Факультет информатики, математики и экономики

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета информатики,
математики и экономики

Фомина А.В.
« 10» февраля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.01.06 Физическая культура и спорт

Направление подготовки
39.03.01 Социология

Направленность (профиль) подготовки
Социологические и маркетинговые исследования

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Очная

Год набора 2020

Новокузнецк 2022

Лист внесения изменений

в РПД **Б1.О.01.06 Физическая культура и спорт**

(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета информатики, математики и экономики
(протокол Ученого совета факультета № 9 от 13.02.2020 г.)

для ОПОП 2020 года набора на 2020 / 2021 учебный год
по направлению подготовки 39.03.01 Социология

(код и название направления подготовки / специальности)

направленность (профиль) Социологические и маркетинговые исследования

Одобрена на заседании методической комиссии факультета информатики, математики и экономики
(протокол методической комиссии факультета № 6 от 06.02.2020 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры экономики и управления
(протокол № 5 от 23.01.2020 г.)

Оглавление

1. Цель дисциплины 4
1.1. Формируемые компетенции 4
1.2. Индикаторы достижения компетенций 4
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине 4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации 5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины 6
3.1 Учебно-тематический план 6
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы 7
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. 9
5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины. 11
5.1 Учебная литература 11
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 11
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 12
6. Иные сведения и (или) материалы. 13
6.1.Примерные темы индивидуальных заданий 13
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 13

1. Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформирована компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: УК-7

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1.Формируемые компетенции

Таблица 1 - Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Универсальная	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой.	Физическая культура и спорт Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Учебная практика. Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы) Выпускная квалификационная работа

1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и	Знать: – роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; – особенности использования средств физической культуры для

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
социальной и профессиональной деятельности	условий реализации профессиональной деятельности. УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой.	оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; – особенности форм и содержания физического воспитания. Уметь: – соблюдать нормы здорового образа жизни; – использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; – использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Владеть: – способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; – способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – основами методики планирования и организации самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации

Таблица 4. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1. Общая трудоемкость дисциплины	72		
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)			
Аудиторная работа (всего):	32		

в том числе:			
лекции	14		
практические занятия, семинары	18		
практикумы			
лабораторные работы			
в интерактивной форме	4		
в электронной форме			
Внеаудиторная работа (всего):	40		
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем			
подготовка курсовой работы /контактная работа			
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем*)*			
творческая работа (эссе)			
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	40		
4. Промежуточная аттестация обучающегося 2 семестр - зачет2 сем.	0		

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения.

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Грудоемкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
1.	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Физическая культура и физическое воспитание. Профессиональная направленность физического воспитания.	8	2		6	Устный опрос
2.	Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	14	2	2	10	Устный опрос
3.	Раздел 3. Физическая подготовка. Общая физическая и специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	18	4	6	8	Индивидуальное задание, устный опрос
4.	Раздел 4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и планирование самостоятельных занятий. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	16	2	8	6	Индивидуальное задание, устный опрос
5.	Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Спорт в системе физического воспитания. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	16	4	2	10	Устный опрос, тест
	Промежуточная аттестация					зачет
	ИТОГО	**72**	**14**	**18**	**40**	

3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Содержание лекционного курса		
1.	**Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.**	
1.1.	Физическая культура и физическое воспитание.	Задачи физического воспитания. Формы физического воспитания. Физическое развитие. Физическая и функциональная подготовленность. Физическое совершенство. Психофизическая подготовленность.
1.2.	Профессиональная направленность физического воспитания	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладные физические качества. Факторы, определяющие содержание ППФП обучающегося. Средства ППФП обучающихся.
2.	**Основы здорового образа жизни**	
2.1.	Здоровье человека как ценность.	Компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Способы сохранения и укрепления здоровья. Повышение адаптационных резервов организма. Оздоровительный эффект занятий физической культурой. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
2.2.	Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	Изменение состояния организма занимающихся физическими упражнениями и спортом под влиянием различных режимов и условий труда и обучения. Оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки. Роль физической культуры в обеспечении работоспособности. Общие закономерности изменения работоспособности в трудовом или учебном процессе. Работоспособность в период учебных и профессиональных перегрузок. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в оптимизации и регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния занимающихся физическими упражнениями и спортом. Использование физических упражнений как средства активного отдыха. «Малые формы» физических упражнений в режиме учебного и профессионального труда.
3.	**Физическая подготовка**	
3.1.	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Двигательное умение. Двигательный навык. Физические качества. Спортивная подготовка (тренировка). Зоны и интенсивность физических нагрузок.
3.2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Прикладные психофизические качества. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Формы (виды) труда. Условия труда. Характер труда. Классификация профессий. Динамика работоспособности. Подбор физических упражнений для различных профессий.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
4.	**Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями**	
4.1.	Мотивация и планирование самостоятельных занятий.	Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.
4.2.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Объективные показатели самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля. Утомление. Внешние признаки утомления. Функциональная проба. Метод индексов. Метод стандартов. Оценка функционального состояния.
5.	**Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**	
5.1.	Спорт в системе физического воспитания студентов	Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Студенческий спорт и его организационные особенности. Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
5.2.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Физическая подготовленность в избранном виде спорта. Техническая подготовленность в избранном виде спорта. Тактическая подготовленность в избранном виде спорта. Годичное планирование. Текущее и оперативное планирование. Морфологические портреты «идеальных» спортсменов.
Содержание практических занятий		
1.	**Основы здорового образа жизни**	
1.1.	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния.	Использование физических упражнений как средства активного отдыха. «Малые формы» физических упражнений в режиме учебного труда студентов. Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы.Одномоментная функциональная проба с приседанием. Степ-тест Кэрша. Гарвардский степ-тест. Проба Рюфье-Диксона. Ортостатическая проба.
	Физическая подготовка	
1.2.	Определение зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.	Максимальная частота сердечных сокращений. Зона малой интенсивности физических нагрузок. Физическая нагрузка поддерживающего характера. Физическая нагрузка развивающего характера. Физическая нагрузка субмаксимальной и максимальной интенсивности.
	Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями	
1.3.	Влияние физических упражнений на дыха-	Частота дыхания. Дыхательный объем. Жизненная емкость легких. Кислородный запрос. Максимальное по-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	тельную систему человека.	требление кислорода. Функциональная проба Розенталя. Проба Генчи. Проба Штанге.
	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	
1.4.	Оценка состояния вестибулярного аппарата.	Координация движений. Статическое равновесие. Динамическое равновесие. Проба Ромберга. Тест Яроцкого.
	Промежуточная аттестация – *зачет.*	

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС)

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	**80**	Лекционные занятия (7 занятий)	**2 балла** посещение и конспектирование 1 лекционного занятия	0-14
		Практические занятия (9 занятий)	**2 балл** – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% **2,5 балла** – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	18-27
		Устный опрос (5 тем).	**1 балл** – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу. **2 балла –** знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы.	5-10
		Реферат (2 темы).	**5 баллов –** структура реферата соблюдена, не полное соответствие содержания реферата теме. **6 баллов** – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста менее 45%. **8 баллов** – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста 45%-65%. **10 баллов** – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста	10-20

			более 65%.	
		Контрольное тестирование по теоретическому курсу.	**4 балла –** от 5% до 20% правильных ответов **8 баллов** – от 21% до 40% правильных ответов **12 баллов** – от 41% до 60% правильных ответов **16 баллов** – от 61% до 80% правильных ответов **20 баллов –** от 81% до 100% правильных ответов	9-11
		Выполнение индивидуальных заданий (9 занятий).	**1 балл** – выполнение задания на 51–65% на одном практическом занятии. **2 балла** – выполнение заданий на 66-100% на одном практическом занятии.	9-18
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Промежуточная аттестация (зачет)	**20** (100% /баллов приведенной шкалы)	Теоретический вопрос	**3 балла** (пороговое значение) **10 баллов** (максимальное значение)	3–5
		Практическое задание	**4 балла** (пороговое значение) **7 баллов** (максимальное значение)	4–7
Итого по промежуточной аттестации (зачету)				(51 – 100% по приведенной шкале) 20 – 40 б.
Суммарная оценка по дисциплине:		Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.		

Итоговая оценка выставляется в ведомость согласно следующему правилу, изложенному в таблице 8.

Таблица 8 - Шкала и критерии оценивания результатов

Продвинутый уровень (отлично / 86 – 100 баллов)	Повышенный уровень (хорошо / 66 – 85 баллов)	Пороговый уровень (удовлетворительно/ 51 – 65 баллов)	Первый уровень (неудовлетворительно / 0-50 баллов)
Обучающийся в полной мере владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, грамотно излагает материал, способен иллюстрировать ответ примерами, фактами, данными научных исследований, применять теоретические зна-	Обучающийся владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, грамотно излагает материал, способен решать практические профессиональные задачи, но допускает отдельные несущественные ошибки в интерпретации резуль-	Обучающийся владеет частично теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, фрагментарно способен решать практические профессиональные задачи, допускает несколько существенных ошибок решениях,	Обучающийся не владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, демонстрирует отрывочные знания, не способен решать практические профессиональные задачи, допускает множественные существенные

ния для решения практических профессиональных задач. Правильно интерпретирует полученные результаты и делает обоснованные выводы.	татов и выводах.	может частично интерпретировать полученные результаты, допускает ошибки в выводах.	ошибки в ответах, не умеет интерпретировать результаты и делать выводы.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2016. — 493 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-6934-4. – URL: https://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

2. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. – URL: https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7 (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

Дополнительная учебная литература

1. Манжелей, И. В. Физическая культура : компетентностный подход : учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с.: ил. – ISBN 978-5-4475-5233-6. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1 (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

2. Григоровоич, Е. С. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4. – URL: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590 (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное посо-бие / Ю.П. Кобяков.- Издание 2-е. – Ростов – на – Дону : Феникс, 2014. – 252, [4] с. – (Высшее образование). – Текст: непосредственный.

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ.

715 Учебная аудитория для проведения:

- занятий лекционного типа:
- занятий семинарского (практического) типа;
- групповых и индивидуальных консультаций;
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, кафедра, столы, стулья.

Оборудование для презентации учебного материала:*переносное* - ноутбук, экран, проектор.

Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), FoxitReader

(свободно распространяемое ПО), Firefox 14 (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО).

Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.

Игровой спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.

Оборудование: шведские стенки, стойки волейбольные с сеткой, кольца баскетбольные, табло универсальное, скамьи гимнастические, ворота для футбола.

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

1. База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ) : сайт. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/ (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

2. Информация о физической культуре в жизни современного человека: сайт. – URL: http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

3. Статьи по физической культуре : сайт. – URL: http://window.edu.ru/resource/547/58547 (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

4. История Олимпийских игр современности : сайт. – URL: http://www.olympichistory.info/ (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

5. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ : сайт. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/ (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

6. Официальный сайт студенческого спортивного союза России : сайт. – URL: http://www.studsport.ru/ (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

7. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation : сайт. – URL: http://www.fisu.net (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

Электронно-библиотечная система "Лань"»: сайт. – URL: http://e.lanbook.com

Договор № 22-ЕП от 05 марта 2020 г., период доступа – с 03.04.2020 г. по 02.04.2021 г., Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный,неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

Электронно-библиотечная система «Знаниум» : сайт. – URL: www.znanium.com

Договор № 4222 эбс от 10.03.2020, период доступа с 16.03.2020 г. по 15.03.2021 г. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (базовая часть) : сайт. – URL: http://biblioclub.ru. Контракт № 185-12/19 от 14.02.2020 г., период доступа с 15.02.2020 г. до 14.02.2021 г. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

Электронно-библиотечная система «Юрайт» : сайт. – URL: www.biblio-online.ru.

Договор № 01-ЕП/44 от 14.02.2020 г., период доступа с 17.02.2020 г. до 16.02.2021 г. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

Электронная полнотекстовая база данных периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам ООО «ИВИС» : сайт. – URL: https://dlib.eastview.com.

Договор № 223-П от 05.12.2019 г., период подписки с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г., доступ предоставляется из локальной сети НФИ КемГУ.

Научная электронная библиотека : сайт. – URL: http://elibrary.ru.

Доступ к отдельным периодическим изданиям. Договор № SU-19-12/2019-2 от 24.12.2019 г. период подписки с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г. Доступ авторизованный.

Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) : сайт. – URL: https://icdlib.nspu.ru

НФИ КемГУ является участником и пользователем МЭБ. Договор о присоединении к МЭБ от 15.10.2013 г, доп. соглашение от 01.04.2014 г. (договор бессрочный). Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

6 Иные сведения и (или) материалы.

6.1 Примерные темы письменных учебных работ

Примерные темы индивидуальных заданий

1.Разработать сценарий спортивно-массового мероприятия (соревнования, праздника, фестиваля) для различных групп населения.

2.Составить комплекс упражнений для развития физического качества (по выбору) средствами избранного вида спорта.

3.Разработать план самостоятельного занятия по методу круговой тренировки для различных групп населения с учетом условий жизнедеятельности.

4.Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

5.Подобрать подвижные игры для совершенствования физического качества (по выбору).

Примерные темы письменных учебных работ

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества

2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

3. Цель и задачи физического воспитания студентов.

4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

5. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.

6. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.

7.Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.

8. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека

9. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.

10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.

6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Таблица 9 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.		
1.1. Физическая культура и физическое воспитание	1. Основные направления физической культуры. 2. Социально-биологические основы физической культуры	
1.2. Профессиональная направленность физического воспитания	3.Профессионально-прикладное направление в системе физического воспитания	

	4. Необходимость психофизической подготовки человека к труду.	
2. Основы здорового образа жизни студента		
2.1. Здоровье человека как ценность.	1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 2. Здоровье и физическое благополучие.	Оценить состояние сердечно-сосудистой системы после физической нагрузки в основной части учебно-тренировочного занятия.
2.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	3. Виды оздоровительной физической культуры 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Провести степ-тест Кэрша, одномоментную функциональную пробу с приседанием, Гарвардский степ-тест, пробу Рюфье-Диксона, ортостатическую пробу.
Физическая подготовка студентов		
3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка	1. Особенности развития двигательных качеств. 2. Влияние физической тренировки на организм человека.	Определить зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.
3.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	3. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. 4. Организация, формы и средства ППФП. 3. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности.	Измерить ЧСС на различных этапах учебно-тренировочного занятия: разминка, специальные беговые упражнения, фитнес-разминка, подводящие упражнения в волейболе, игровая практика в волейболе.
Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями		
4.1. Мотивация и планирование самостоятельных занятий.	1. Гигиена спортивных тренировок. 2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	3. Диагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 4. Самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.	Провести пробы Штанге и Генчи после выполнения разнообразных прыжков со скакалкой. Выполнить функциональную пробу Розенталя.
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.		
5.1. Спорт в системе физического воспитания	1. Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорта. 2. Типология современного спорта.	Составить комплекс упражнений на развитие равновесия.
5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	3.Спортивное направление в системе физического воспитания. 4. Особенности занятий избранным видом спорта или	Провести пробу Ромберга, пробу Яроцкого на каждом этапе круговой тренировки.

	системой физических упражнений	

Составитель (и): Монахова Е.Г., канд.пед.наук, доцент, доцент кафедры ФКС
(*фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей)*)