Автономная некоммерческая организация высшего и профессионального образования
«ПРИКАМСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»
(АНО ВПО «ПСИ»)

УТВЕРЖДЕНА
Ученым советом АНО ВПО «ПСИ»
(протокол от 18.06.2026 № 03)
Председатель Ученого совета, ректор
И.Ф. Никитина

Рабочая программа дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Профиль – бухгалтерский учет, анализ и аудит

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Пермь 2026

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (далее – рабочая программа) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. N 954 (с изменениями, внесенными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26.11.2020 N 1456, от 19.07.2022 N 662, от 27.02.2023 N 208).

Автор-составитель:
Савин Д. А., старший преподаватель кафедры гуманитарных, естественно-научных и экономических дисциплин

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры гуманитарных, естественно-научных и экономических дисциплин, протокол № 09 от 29 мая 2026 г.

Зав. кафедрой гуманитарных,
естественно-научных
и экономических дисциплин,
к. с.-х. наук, доцент Я.В. Субботина

Оглавление

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО 4
3. КОМПЕТЕНЦИИ ВЫПУСКНИКА, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 5
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 5
5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ 11
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ: 19
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 20

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина реализуется в рамках элективных дисциплин (модулей).

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:

знать/ понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и

повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:

История, безопасность жизнедеятельности.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ВЫПУСКНИКА, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенции:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть*:* средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы дисциплин и виды занятий

Очная форма обучения (4 года)

№ п.п	Разделы, темы дисциплины	Трудоемкость / аудиторные занятия	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов			Формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной аттестации
			лекции	практика	самост. работа	
1.	Легкая атлетика	60	-	60	-	тест
2.	Гимнастика	40	-	40	-	тест

3.	Лыжная подготовка	40	-	40	-	тест
4.	Спортивные игры	88	-	88	-	тест
5.	Методические основы составления и проведения подготовительной, заключительной и основной части учебно-тренировочного занятия. Проведение занятия на заданную тему	50	-	50	-	тест
6.	Подготовка и проведение тренировочного занятия по развитию основных двигательных качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты)	50	-	50	-	тест
	ИТОГО:	**328**	**-**	**328**	**-**	**зачет**

Заочная форма обучения (5 лет)

№ п.п	Разделы, темы дисциплины	Трудоемкость / аудиторные занятия	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов			Формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной аттестации
			лекции	практика	самост. работа	
1.	Легкая атлетика	55/2	-	2	53	тест
2.	Гимнастика	55/2	-	2	53	тест
3.	Лыжная подготовка	55/2	-	2	53	тест
4.	Спортивные игры	55/2	-	2	53	тест
5.	Методические основы составления и проведения подготовительной, заключительной и основной части учебно-тренировочного занятия. Проведение занятия на заданную тему	54/2	-	2	52	тест
6.	Подготовка и проведение тренировочного занятия по развитию основных двигательных качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты)	54/2	-	2	52	тест
	ИТОГО:	**328**	**-**	**12**	**316**	**зачет**

4.1. Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела дисциплины (тема)	Содержание раздела
1.	Легкая атлетика	Обучение и совершенствование техники и тактики бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, скоростных качеств. Обучение и совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Обучение и совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие силы мышц, прыгучести, гибкости. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения. Изучение правил судейства бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Изучение правил судейства бега на длинные дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений комплекса общефизической подготовки (ОФП).
2.	Гимнастика	Обучение и совершенствование техники работы с отягощениями. Развитие силовой выносливости. Упражнения на гибкость. Метод динамических усилий. Обучение и совершенствование техники работы с отягощениями. Развитие силы, подвижности в суставах. Упражнения на гибкость. Метод максимальных усилий. Обучение и совершенствование техники рывка и толчка гири. Работа с отягощениями. Развитие скоростной выносливости. Упражнения на расслабление. Метод повторных усилий. Совершенствование техники работы с отягощениями. Упражнения на силовых тренажерах. Развитие силовой выносливости. Упражнения на растягивание и гибкость. Метод максимальных усилий. Выполнение гимнастических упражнений на фитболе. Развитие ловкости, гибкости, силы.
3.	Лыжная подготовка	Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке. Общие сведения. Подбор инвентаря, лыжной смазки, правила поведения и безопасности на занятиях. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах. Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие координации движений, ловкости. Обучение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Обучение технике поворота переступанием на месте и в движении. Развитие координации движений, ловкости. Обучение и совершенствование техники одновременных двухшажного и одношажного ходов. Развитие координации движений, ловкости, общей выносливости. Обучение технике спусков, подъемов, поворотов. Развитие общей выносливости, ловкости.

4.	Спортивные игры	Обучение и совершенствование техники и тактики игры в футбол. Развитие быстроты, ловкости, координации, скоростной выносливости. Обучение и совершенствование техники и тактики одиночной и парной игры в настольный теннис. Обучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Развитие быстроты, ловкости, координации движений, скоростной выносливости. Обучение техническим приемам и тактике игры в волейбол. Развитие силы, быстроты, ловкости и прыгучести. Обучение технике стойки, броска, правилам игры в дартс. Развитие ловкости, координации движений. Обучение техническим приемам и тактике игры в бадминтон. Развитие быстроты, ловкости и прыгучести.
5.	Методические основы составления и проведения подготовительной, заключительной и основной части учебно-тренировочного занятия. Проведение занятия на заданную тему	Методика подбора содержания подготовительной и заключительной частей занятия в соответствие с темой учебно-тренировочного занятия. Методика организации выполнения комплексов физических упражнений, разучивание новых упражнений, исправления ошибок при их разучивании и выполнении. Использование различных методов физического воспитания для достижения целей учебно-тренировочного занятия. Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия на заданную тему.
6.	Подготовка и проведение тренировочного занятия по развитию основных двигательных качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты)	Методика подбора содержания тренировочного занятия для развития физического качества (силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты). Методика тренировки, контроль и самоконтроль. Использование различных методов физического воспитания для достижения целей тренировочного занятия. Ведение дневника самоконтроля. Методика определения и развития профессионально-важных физических качеств.

Практические занятия

№ раздела	Номер и наименование раздела дисциплины (тема)	Тематика практических занятий	Трудо-емкость (час.)
1	Легкая атлетика	Обучение и совершенствование техники и тактики бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, скоростных качеств.	8
		Обучение и совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	8
		Оббучение и совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Развитие скоростной	8

		выносливости.	
		Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие силы мышц, прыгучести, гибкости.	8
		Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.	8
		Изучение правил судейства бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	8
		Изучение правил судейства бега на длинные дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	8
		Разучивание и совершенствование выполнения упражнений комплекса общефизической подготовки (ОФП).	4
		Всего	**60**
2	Гимнастика	Обучение и совершенствование техники работы с отягощениями. Развитие силовой выносливости. Упражнения на гибкость. Метод динамических усилий.	8
		Обучение и совершенствование техники работы с отягощениями. Развитие силы, подвижности в суставах. Упражнения на гибкость. Метод максимальных усилий.	8
		Обучение и совершенствование техники рывка и толчка гири. Работа с отягощениями. Развитие скоростной выносливости. Упражнения на расслабление. Метод повторных усилий.	8
		Совершенствование техники работы с отягощениями. Упражнения на силовых тренажерах. Развитие силовой выносливости. Упражнения на растягивание и гибкость. Метод максимальных усилий.	8
		Выполнение гимнастических упражнений на фитболе. Развитие ловкости, гибкости, силы.	8
		Всего	**40**
3	Лыжная подготовка	Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке. Общие сведения. Подбор инвентаря, лыжной смазки, правила поведения и безопасности на занятиях.	8
		Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах. Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие координации движений, ловкости.	8
		Обучение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Обучение технике поворота переступанием на месте и в движении. Развитие координации движений, ловкости.	8
		Обучение и совершенствование техники одновременных двухшажного и одношажного ходов. Развитие координации движений, ловкости, общей выносливости.	8
		Обучение технике спусков, подъемов, поворотов. Развитие общей выносливости, ловкости.	8
		Всего	**40**
4	Спортивные игры	Обучение и совершенствование техники и тактики игры в футбол. Развитие быстроты, ловкости, координации, скоростной выносливости.	14

		Обучение и совершенствование техники и тактики одиночной и парной игры в настольный теннис.	14
		Обучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Развитие быстроты, ловкости, координации движений, скоростной выносливости.	14
		Обучение техническим приемам и тактике игры в волейбол. Развитие силы, быстроты, ловкости и прыгучести.	14
		Обучение технике стойки, броска, правилам игры в дартс. Развитие ловкости, координации движений.	14
		Обучение техническим приемам и тактике игры в бадминтон. Развитие быстроты, ловкости и прыгучести.	18
		Всего	**88**
6.	Методические основы составления и проведения подготовительной, заключительной и основной части учебно-тренировочного занятия. Проведение занятия на заданную тему	Методика подбора содержания подготовительной и заключительной частей занятия в соответствие с темой учебно-тренировочного занятия.	10
		Методика организации выполнения комплексов физических упражнений, разучивание новых упражнений, исправления ошибок при их разучивании и выполнении.	10
		Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия на заданную тему.	10
		Использование метода регламентированного упражнения для достижения целей учебно-тренировочного занятия.	10
		Использование игрового метода для достижения целей учебно-тренировочного занятия.	10
		Использование соревновательного метода для достижения целей учебно-тренировочного занятия.	10
		Всего	**50**
7.	Подготовка и проведение тренировочного занятия по развитию основных двигательных качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты)	Методика подбора содержания тренировочного занятия для развития физического качества (силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты)	16
		Методика тренировки основных физических качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты), контроль и самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля.	16
		Использование различных методов физического воспитания для достижения целей тренировочного занятия.	16
		Методика определения и развития профессионально-важных физических качеств.	2
		Всего:	**50**
		Итого:	**328**

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются преподавателем физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (таблица 1).

Таблица 1

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	**Женщины**					**Мужчины**				
	Оценка в очках									
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (кол.раз)										
вес до 85кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин,с.)										

вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.с.)										
вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Студенты специальной медицинской группы выполняют тесты с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (таблица 2).

Таблица 2

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках.	2,0	3,0	3,5

Контрольные вопросы по курсу

Теоретический курс

1. Физическая культура. Понятие, ценности и роль в развитии общества.
2. Физическое воспитание. Задачи физического воспитания.
3. Спорт, физическая подготовка и их значение в жизни человека.
4. Двигательные умения и навыки, физические качества и их роль в двигательной деятельности человека.
5. Физическое развитие. Показатели физического развития.
6. Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
7. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
8. Роль двигательной активности в становлении и развитии человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
9. Физиологические и функциональные системы организма, обеспечивающие движения.
10. Костно-мышечная система, позвоночник (влияние состояния отделов позвоночника на работу внутренних органов и систем организма). Физические упражнения, предупреждающие нарушения осанки, восстанавливающие рессорные функции позвоночника.

11. Виды, структура и функции мышечной ткани, средства повышения мышечной силы.

12. Сердечно-сосудистая система. Функции, «факторы риска», их профилактика.

13. Особенности реакции сердечно-сосудистой системы на умственную и физическую нагрузку.

14. «Мышечный насос», характеристика и его роль при различных физических нагрузках.

15. Дыхательная система. Строение и функциональные возможности при физических нагрузках. Правильное дыхание, значение кислорода и углекислого газа для организма.

16. Особенности питания при занятиях различными видами спорта, физических упражнений.

17. Нервная система. Процесс формирования двигательного навыка.

18. Утомление и восстановление, механизмы взаимодействия.

19. Взаимосвязь умственной и физической деятельности. Физические упражнения, способствующие улучшению мозгового кровообращения.

20. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.

21. Составляющие здорового образа жизни.

22. Рационализация умственного и физического труда. Предупреждение утомления и перегрузок. Целесообразность чередования умственного и физического труда.

23. Рациональное питание в здоровом образе жизни. Значение и содержание белков, жиров, углеводов, витаминов, воды и минеральных солей в питании студента.

24. Закаливание. Методы приучения и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

25. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви.

26. Курение и его влияние на организм человека.

27. Алкоголь и его влияние на организм человека.

28. Наркомания, и ее последствия для человека.

29. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.

30. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов.

31. Методические принципы физического воспитания.

32. Средства и методы физического воспитания.

33. Основы обучения движениям. Этапы обучения.

34. Воспитание двигательных качеств (сила).

35. Воспитание двигательных качеств (быстрота).

36. Воспитание двигательных качеств (ловкость).

37. Воспитание двигательных качеств (выносливость).

38. Воспитание двигательных качеств (гибкость).

39. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

40. Особенности занятий физическими упражнениями для женщин.

41. Зоны интенсивности физических нагрузок.

42. Самоконтроль занимающихся за состоянием своего организма. Дневник самоконтроля.

43. Оценка уровня физического развития (весоростовой показатель, силовой показатель).

44. Оценка уровня функциональной подготовленности (проба с приседанием, ортостатическая проба, пробы Штанге и Генча).

45. Обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

46. Психофизиологическая характеристика вида спорта (плавание).

47. Психофизиологическая характеристика системы физических упражнений (ходьба, бег).

48. Психофизиологическая характеристика вида спорта (лыжные гонки).

49. Меры безопасности при занятиях различными видами спорта.

50. Профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи.

51. Профессионально-прикладная физическая подготовка, основные и дополнительные факторы, определяющие ее содержание.

52. Производственная физическая культура. Использование средств физической культуры для снижения влияния неблагоприятных факторов профессиональной деятельности.

53. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Тестовые задания по теоретическому разделу дисциплины (пример)

1. Разделы учебной программы по физической культуре, верно все, кроме…

1) Практический.
2) Теоретический.
3) Методико-практический.
4) Контрольный.

2. Основные травмы при занятиях физическими упражнениями, верно все, кроме…?

1) Перелом.
2) Растяжение.
3) Вывих.
4) Воспаление мышц.

3. Что <u>не является</u> функцией скелетных мышц?

1) Участие в кровообращении.
2) Аккумулирование кислорода и энергии.
3) Продвижение пищи по пищеварительному тракту.
4) Регуляция работы внутренних органов.

4. Какая группа продуктов питания является основным источником белка?

1) Молоко и молочные продукты.
2) Мясо, рыба, птица, яйца и их производные.
3) Хлеб, мука, крупы, картофель.
4) Овощи, фрукты, ягоды.

5. Какова суточная потребность человека в воде?

1) 3 – 4 литра.
2) 1 – 2 литра.
3) 2 – 2,5 литра.
4) 5 – 5,5 литров.

6. Максимально допустимая ЧСС при физической нагрузке для здорового человека определяется по формуле:

1) ЧССmax = 220 - возраст (годы).
2) ЧССmax = 250 - возраст (годы).
3) ЧССmax =170 - возраст (годы).
4) ЧССmax = 300 - возраст (годы).

7. У женщины нормального телосложения (нормостеника) окружность самого тонкого места на запястье…

1) 10-12 см.
2) 18-20 см.
3) 14-15 см.
4) 15-17 см.

8. Проба Генча это…

1) Проба с задержкой дыхания на выдохе.
2) Проба с задержкой дыхания на вдохе.
3) Проба и изменением положения тела в пространстве.
4) Проба с приседаниями.

9. Какие упражнения и средства следует выбирать в период послерабочего восстановления при больших физических нагрузках на работе (верно все, кроме):

1) Сауна, массаж.
2) Упражнения на расслабление.
3) Упражнения на растяжку.
4) Динамические упражнения.

10. При занятиях оздоровительным бегом правильно…

1) Ставить ногу на внешние стороны стопы.
2) Ставить ногу на пятку.
3) Ставить ногу на носок.
4) Поднимать выше колено.

Темы рефератов для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

I семестр	Диагноз и краткая характеристика вида заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
II семестр	Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном виде заболевания.
III семестр	Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном виде заболевания.
IV семестр	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Темы рефератов для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

№ п/п	НАЗВАНИЕ
1	Состояние физической культуры и спорта в современном обществе. Сравнительный анализ систем физической культуры в развитых странах.
2	Деятельностная сущность физической культуры в повседневной жизни и профессиональной деятельности специалистов данного направления подготовки.

3	Сравнительный анализ систем физического воспитания различных стран (Россия и две страны, в которых наибольшая продолжительность жизни населения).
4	Ценностные ориентации и отношения к физической культуре студентов вуза (на примере своего курса).
5	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности (применительно к выбранной профессии).
6	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки (применительно к выбранной профессии).
7	Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды (применительно к выбранной
8	Здоровый образ жизни и его составляющие. Структура жизнедеятельности студентов выбранной специальности и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
9	Здоровый образ жизни и его составляющие. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни
10	Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
11	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий (применительно к выбранной профессии).
12	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин (мужчин).
13	Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
14	Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
15	Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
16	Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
17	Место ППФП в системе физического воспитания студентов – будущего специалиста данного направления подготовки. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП по избранной профессии. Методика подбора средств ППФП.
18	Организация, формы и средства ППФП студентов – будущих специалистов данного направления подготовки. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

19	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов данного направления подготовки.
20	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности специалистов данного направления подготовки.
21	Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов данного направления подготовки. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в рабочем коллективе.
22	Выявление (определение) профессионально-важных качеств специалистов данного направления подготовки. Использование современных оздоровительные системы для поддержания уровня профессионально-важных качеств (на примере одного качества).
23	Выявление (определение) профессионально-важных качеств специалистов данного направления подготовки. Подбор средств профессионально-прикладной физической подготовки для их совершенствования.
24	Выявление (определение) профессионально-важных качеств специалистов данного направления подготовки. Подбор средств производственной физической культуры для их поддержания и совершенствования.

Темы практических заданий для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Составить комплекс физкультурной микропаузы при утомлении глаз.
2. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для работников труда преимущественно в положении сидя.
3. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для работников труда преимущественно в положении стоя.
4. Составить комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.
5. Составить комплекс физических упражнений для укрепления мышц живота.
6. Составить комплекс физических упражнений для укрепления мышц спины.
7. Составить комплекс физических упражнений для развития гибкости позвоночника.
8. Составить комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки.
9. Составить комплекс физических упражнений с фитболом для беременных.
10. Составить комплекс физических упражнений с фитболом для похудения.
11. Составить комплекс физических упражнений ПИЛАТЕС для спины.
12. Составить комплекс физических упражнений ПИЛАТЕС для беременных.
13. Составить комплекс физических упражнений ПИЛАТЕС для восстановления после травм.
14. Составить комплекс дыхательной гимнастики при заболеваниях органов дыхания.
15. Составить комплекс дыхательной гимнастики при сколиозе.
16. Составить комплекс дыхательной гимнастики при беременности.
17. Составить комплекс дыхательной гимнастики при заболеваниях внутренних органов.
18. Составить комплекс дыхательной гимнастики для похудения.

19. Составить программу закаливания водой (на месяц).
20. Составить программу закаливания воздухом (на месяц).
21. Составить программу закаливания баней, сауной (на месяц).
22. Составить программу «банных процедур» Массаж веником. Показания и противопоказания.
23. Составить программу развития (расписание тренировок) физического качества «общая выносливость».
24. Составить программу развития (расписание тренировок) физического качества «сила». Используя упражнения с собственным весом.
25. Составить программу развития (расписание тренировок) физического качества «ловкость».
26. Составить программу развития (расписание тренировок) физического качества «гибкость» с использованием подвижных игр.
27. Составить программу (расписание тренировок) снижения массы тела с использованием физических упражнений силовой направленности.
28. Составить программу (расписание тренировок) снижения массы тела с использованием аэробных физических упражнений.
29. Составить программу (расписание тренировок) оздоровительной тренировки с использованием статодинамических упражнений.

Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов

Самостоятельные занятия студентов по индивидуальному заданию выполняются во внеурочное время в домашних условиях. Они способствуют воспитанию сознательного отношения студентов к физической культуре, а также решают индивидуальные методические задачи по выполнению комплексов малых форм физической культуры и по профилю заболевания для студентов специальных медицинских групп.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля):

Учебная дисциплина включает в себя воздействие на физиологические системы организма студентов, совершенствование их физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости на нервно-эмоциональную и умственную сферу занимающихся. Она является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под наблюдением и непосредственным руководством преподавателей, которые должны сформировать у будущих специалистов общекультурные компетенции, имеющие понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях профессиональной деятельности, и на этой основе сформировать физическую культуру личности.

Функциональная модель педагогической технологии формирования физической культуры личности студента представляет собой сложную многокомпонентную систему, элементы которой взаимообусловлены, взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Методико-практические занятия включают перечень направлений (разделов и спортивных дисциплин), ориентирующих студентов на приобретение знаний, умений и навыков в самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности и физическом самосовершенствовании. Особая роль отводится высокой степени готовности к социально-профессиональной деятельности.

Учебная деятельность реализуется в форме методико-практических, учебно-тренировочных и контрольных занятий, а также самостоятельного изучения теоретического материала дисциплины по заданию преподавателя, с его консультациями и текущим контролем.

Реализация настоящей рабочей программы осуществляется кафедрой философии, истории и межкультурных коммуникаций с учѐтом состояния учебно-спортивной базы,

природно-климатических условий, квалификации и специализации профессорско-преподавательского состава, сложившихся традиций и методов работы, физической подготовленности и состояния здоровья студентов, а также современных требований ФГОС ВО к выпускникам.

В отличие от других дисциплин на занятиях по физической культуре студенты дифференцируются по медицинским показателям и физической подготовленности. Следствием этого становится формирование новых учебных групп, в составе которых находятся студенты различных групп факультета.

В состав основной группы включаются студенты основной группы, имеющие хороший и удовлетворительный уровни физической подготовки, а также не имеющие ограничений по состоянию здоровья. Для проведения практических занятий численный состав учебных групп в основном отделении составляет не более 20 человек.

Специальная группа формируется из студентов, отнесѐнных по данным медицинского заключения к специальной медицинской группе. Численность студентов в учебных СМГ составляет не более 15 человек. Специальные учебные группы комплектуются с учѐтом функциональных возможностей организма студентов и нозологических форм заболеваний.

Для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата адаптивно-оздоровительные занятия могут включать настольные и интеллектуальные игры.

Освобождение от занятий по физической культуре по состоянию здоровья может носить временный характер. Студенты, освобождѐнные от практических занятий на длительный период, самостоятельно овладевают программным материалом под руководством преподавателей кафедры и изучают разделы дисциплины теоретически. Перевод студентов в СМГ, имеющих соответствующее медицинское заключение, может проводиться в любое время учебного года.

К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Студенты, освобождѐнные от практических занятий по физической культуре на длительный период, выполняют теоретические задания по разделам программы и связанные с характером их заболевания в письменной форме. Студенты, выполнившие все требования учебной программы, допускаются к промежуточной аттестации по физической культуре.

Для студентов основной группы процесс физического воспитания основан на обучении и совершенствовании умений и навыков, следующих базовых видах физкультурной и спортивной деятельности: общая физическая подготовка, лёгкоатлетическая подготовка, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон, дартс).

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Основная литература:

Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции/ Ахметов А.М.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2013. — 213 с. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/30219.— ЭБС «IPRbooks».

Дополнительная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые

данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15491.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. — М.: КНОРУС, 2014. — 304 с. — (Бакалавриат).

3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/8625.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Решетников Н.В. Физическая культура: Учеб. пособие для студ./ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - 3-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 152 с.

5. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11361.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

6. Спортивные игры: правила, тактика, техника /Под,ред Конеевой Е.В. — Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2004. — 448 с.-(Серия «Высшее профессиональное образование»)

Интернет-ресурсы: http://www.iprbookshop.ru/elibrary.html

в) программное обеспечение

Программные средства офисного назначения: Операционная система Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2007, ABBYY Fine Reder,Adobe Reader 9, Google Chrome, Mozila Firefox.

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Система ГАРАНТ: электронный периодический справочник [Электронный ресурс].

ConsultantPlus: справочно-поисковая система [Электронный ресурс].

Электронно-библиотечная система «IPRbooks».

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная аудитория № 813

Перечень основного оборудования:

– учебное оборудование: доска меловая, стол для преподавателя, мягкий стул, скамейки;

– технические средства обучения: персональный компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, к Электронной библиотечной системе, мультимедийный проектор, экран.

Спортивный инвентарь: мячи спортивные, скакалки, обручи, гантели, гири, дартс, столы теннисные с комплектами оборудования, ракетки бадминтонные, гимнастические коврики, стрелковый тир в электронной модификации.

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения:

Операционная система Windows 10 home edition

MS Office Online

Интернет-браузер Google Chrome

Учебная аудитория № 812

Перечень основного оборудования:

– учебное оборудование: доска меловая, учебные столы, стулья, стол для преподавателя, мягкий стул;

– технические средства обучения: персональный компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, к Электронной библиотечной системе, мультимедийный проектор, переносной экран.

Выделены учебные места для обучающихся с ОВЗ.

Перечень учебно-наглядных пособий:

Портреты мыслителей, учебно-информационные стенды.

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения:

Операционная система Windows 10 home edition
MS Office Online
Интернет-браузер Google Chrome

Аудитория для самостоятельной работы № 906

Перечень основного оборудования:

– учебное оборудование: учебные столы, стулья, стол для работы с печатными изданиями, стеллажи для печатных изданий.

– технические средства обучения: ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, к Электронной библиотечной системе.

Выделены учебные места для обучающихся с ОВЗ.

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения:

Операционная система Windows 10 home edition
MS Office Online
Интернет-браузер Google Chrome
Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс

Место нахождения:

614002, Пермский край, г. Пермь, Свердловский район, ул. Чернышевского, д. 28.