

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «УДГУ» В Г. ВОТКИНСКЕ



«УТВЕРЖДАЮ»
Зам. директора по УМР

Е.Н. Бралгина

«25» февраля 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки

38.03.02 «МЕНЕДЖМЕНТ»

Направленность

38.03.02.10 Менеджмент, маркетинг, логистика

Квалификация выпускника

БАКАЛАВР

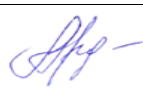
Форма обучения –очно-заочная

Прием 2026/2027 уч.год

Разработчик(и) рабочей программы дисциплины(модуля)

ФИО	Ученая степень, звание, должность	Контактная информация (служебные E-mail и телефон)
Зданович О.С.	Доцент, к.п.н.	8 (34145) 52487

Экспертиза рабочей программы

Первый уровень (оценка качества содержания программы, соответствие целям и задачам ООП ВО)	
Руководитель ООП ВО	Подпись руководителя ООП ВО
Ардашева Г.Н., к.э.н., доцент	
<i>Выписка из решения</i> Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент». Соответствует целям и задачам ООП по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент». Программа рекомендуется к использованию в учебном процессе.	

Второй уровень (оценка качества содержания программы и применяемых педагогических технологий)		
Наименование кафедры	№ протокола, дата	Подпись зав. кафедрой
Кафедра педагогики и социально-экономических дисциплин	№ 6 от 28.01.2026г.	
<i>Выписка из решения</i> Качество содержания рабочей программы и педагогических технологий соответствует требованиям ФГОС. Рабочая программа рекомендована для использования в учебном процессе.		

Третий уровень (соответствие целям подготовки и учебному плану образовательной программы)		
Научно-методический совет	№ протокола, дата	Подпись председателя НМС
	№ 2 от 18.02.2026г.	
Утвердить рабочую программу на 2026/2027 учебный год		

Зав.кафедрой ПиСЭД



Ардашева Г.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля).....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной образовательной программы.....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы.....	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий.....	6
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю).....	7
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	9
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	15
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	16
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	17
11. Особенности организации образовательного процесса по дисциплине (модулю) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	19
Приложение 1	

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 12.08.2020г., № 970.

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины по физической культуре и спорту является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

1. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
1. знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
2. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
3. 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;
4. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
5. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина входит обязательную часть ООП бакалавриата.

Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: школьная программа по физической культуре.

Успешное освоение дисциплины позволяет грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физической подготовленности и работоспособности, физически самосовершенствоваться.

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) – это знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности. Планируемые результаты освоения образовательной программы – это формируемые дисциплиной (модулем) компетенции.

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ООП ВО по данному направлению подготовки/специальности:

Результаты освоения ООП ВО (компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
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	Способен выбирать 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.	Способен планировать 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	Способен соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

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

Объем дисциплины	Всего часов
	Очно-заочная форма обучения
Общая трудоемкость, з.е./часов	2/72
Контактная работа (всего), часов	4
Аудиторная:	4
Лекции	4
Практические занятия	
Лабораторные занятия	
Групповые и индивидуальные консультации	
Контрольная работа	

Зачет	1 семестр
Внеаудиторная:	
Индивидуальные консультации	
иные формы	
Самостоятельная работа (всего), з.е./часов	68
Контроль самостоятельной работы (КСР)	
Подготовка и написание курсовой работы	

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

№ п/ п	Разделы, темы дисциплины, аннотация темы	Неделя семестра	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости	Формируем ые компетенци и /индикаторы достижения компетенци й
			Контактная работа с преподавателем				СРС		
			Лек.	Практ	Лаб.	КСР			
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		1				7	Наблюдение за деятельностью студента	УК-7
2	Социально-биологические основы физической культуры		1				7	Наблюдение за деятельностью студента	УК-7
3	Основы здорового образа жизни студента.		1				7	Наблюдение за деятельностью студента	УК-7
4	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности		1				7	Наблюдение за деятельностью студента	УК-7
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.						8	Наблюдение за деятельностью студента	УК-7
6	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.						8	Наблюдение за деятельностью студента	УК-7
7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями						8	Наблюдение за деятельностью студента	УК-7
8	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений						8	Наблюдение за деятельностью студента	УК-7
9	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки						8	Наблюдение за деятельностью студента	УК-7
Всего			4		-	-	68		
Форма промежуточной аттестации – зачет 1 семестр									

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов по дисциплине

Код индикатора формируемой компетенции *	Тема*	Вид	Форма	Объем учебной работы (часов)	Учебно-методические материалы
УК-7	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	подготовка реферата, доклада	СРС	7	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7	Социально-биологические основы физической культуры	подготовка реферата, доклада	СРС	7	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7	Основы здорового образа жизни студента.	подготовка реферата, доклада	СРС	7	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	подготовка реферата, доклада	СРС	7	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	подготовка реферата, доклада	СРС	8	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	подготовка реферата, доклада	СРС	8	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Написание реферата. доклада	СРС	8	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	подготовка реферата, доклада	СРС	8	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки	подготовка реферата, доклада	СРС	8	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8

Содержание СРС

Тематика рефератов.

1. Основы методики занятий физическими упражнениями.
2. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика.
4. Питание спортсменов.
5. Медицинские проблемы массовой физической культуры.
6. Адаптация к физическим упражнениям.

7. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека.
8. Физическая культура и медицина.
9. Влияние двигательной активности на продолжительность жизни.
10. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
11. Спорт – физическая культура – долголетие.
12. Правда о допингах.
13. Вредное воздействие алкоголя.
14. Основы здорового образа жизни.
15. Физическая культура в профессиональной деятельности.
16. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
17. Оздоровительная физическая культура.
18. Долголетие и физическая культура.
19. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
20. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
21. Виды оздоровительной физической культуры.
22. Влияние физических упражнений на кровь и органы кровообращения.
23. Производственная гимнастика.
24. Работа с позвоночником – путь к оздоровлению организма.
25. Виды физических нагрузок, их интенсивности.
26. Понятие о силе и силовых качествах.
27. Понятие о гибкости и методика ее развития.
28. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом.
29. Влияние физической тренировки на организм человека.
30. Основные принципы дозирования и контроля физических нагрузок во время занятий физической культурой.

Тематика докладов.

1. Закаливание холодной водой. Лечебная физкультура при язвенной болезни.
2. Заболевание глаз. Миопия.
3. Остеохондроз, его профилактика и лечение физическими упражнениями.
4. Физическая культура при близорукости.
5. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса.
6. Ревматизм.
7. Влияние физических упражнений на организм человека. Лечебная физкультура при пиелонефрите.
8. Лечебная физкультура при язвенной болезни.
9. Бронхиальная астма.
10. Сколиоз.
11. Сердечно-сосудистые заболевания.
12. Глаза – зеркало души.
13. Применение лечебной физкультуры для лечения остеохондроза позвоночника.
14. Сколиоз.
15. Физкультура при близорукости.
16. Лечебная физкультура.
17. Стопа человека и плоскостопие.
18. Комплексы утренней оздоровительной гимнастики общего назначения, а также для профилактики и лечения плоскостопия.
19. Болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани.
20. Острая почечная недостаточность.

21. Лимфогранулематоз.
22. Лечебная физическая культура при травмах позвоночника.
23. Аллергия.
24. Эпилепсия.
25. Артрит.
26. Бронхиальная астма.

Рекомендации по оцениванию рефератов (докладов)

Написание реферата предполагает глубокое изучение обозначенной проблемы.

Рабочей программой дисциплины «Философия» предусмотрено выполнение студентами рефератов по темам. Критерии оценки:

9-10 баллов – выполнены все требования к написанию и защите реферата:

обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

7-8 баллов – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала;

отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата;

имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

4-6 баллов – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы.

1-3 баллов - тема освоена лишь частично; допущены грубые ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

0 баллов – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Максимальное количество баллов – 10

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

Оценка качества освоения дисциплины включает текущий контроль и промежуточную аттестацию обучающихся.

Текущий контроль освоения дисциплины осуществляется в виде тестов и контрольной работы.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в форме зачета

Оценочные средства по дисциплине

Примерные тестовые задания для текущего контроля:

1. Результат физической подготовки
 - а. физическое развитие индивидуума
 - б. физическое воспитание
 - в. физическая подготовленность
 - г. физическое совершенство
2. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях
 - а. физическая культура
 - б. физическая подготовка

- в. физическое воспитание
 - г. физическое образование
3. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени
- а. двигательная реакция
 - б. скоростные способности
 - в. скоростно-силовые способности
 - г. частота движений
4. Двигательные (физические) способности – это ...
- а. умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия
 - б. физические качества, присущие человеку
 - в. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
 - г. индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность
5. Абсолютная сила – это:
- а. максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела
 - б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление
 - в. проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц
 - г. сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека
6. Основа (источник) возникновения физического воспитания в обществе
- а. результаты научных исследований
 - б. прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности
 - в. осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними
 - г. желание заниматься физическими упражнениями
7. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется ...
- а. простой двигательной реакцией
 - б. скоростью одиночного движения
 - в. скоростными способностями
 - г. быстротой движения
8. Основное специфическое средство физического воспитания а. физические упражнения
- б. оздоровительные силы природы
 - в. гигиенические факторы
 - г. тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры
9. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином ...
- а. повторный максимум (ПМ)
 - б. силовой индекс (СИ)
 - в. весосиловой показатель (ВСП)
 - г. объем силовой нагрузки
10. Физические упражнения – это ...
- а. такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков
 - б. виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма
 - в. такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономер-

стям

г. виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств

11. Число движений в единицу времени характеризует ...

а. темп движений

б. ритм движений

в. скоростную выносливость

г. сложную двигательную реакцию

12. Сила – это:

а. комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»

б. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

в. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

г. способность человека проявлять большие мышечные усилия

13. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат ...

а. разрядные нормативы и требования по видам спорта

б. методики занятий физическими упражнениями

в. общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания

г. научно обоснованные задачи и средства физического воспитания

д. комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению

е. перечень конкретных норм и требований

14. Показатели, характеризующие физическое развитие человека

а. показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств

б. показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов

в. уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков

г. уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

15. Относительная сила – это сила, ...

а. проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса

б. проявляемая одним человеком в сравнении с другим

в. приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы

г. проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением

16. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека

а. спортивная тренировка

б. специальная физическая подготовка

в. физическое совершенство

г. профессионально-прикладная физическая подготовка

17. Уровень развития двигательных способностей человека определяется ...

а. тестами (контрольными упражнениями)

б. индивидуальными спортивными результатами

в. разрядными нормативами единой спортивной классификации

г. индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку

18. Под техникой физических упражнений понимают ...

а. способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью

б. способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление

- в. определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения
 - г. видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения
19. Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...
- а. их формой
 - б. их содержанием
 - в. темпом движения
 - г. длительностью их выполнения
20. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни
- а. валеология
 - б. система физического воспитания
 - в. физическая культура
 - г. спорт
21. Основные критерии физического совершенства на современном этапе развития общества
- а. показатели телосложения
 - б. показатели здоровья
 - в. уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков
 - г. нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации
22. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется ...
- а. скоростным индексом
 - б. абсолютным запасом скорости
 - в. коэффициентом проявления скоростных способностей
 - г. скоростной выносливостью
23. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает ...
- а. закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве,
 - б. последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия
 - в. частоту движений в единицу времени
 - г. взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения
 - д. точность двигательного действия и его конечный результат
24. Физические качества – это ...
- а. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
 - б. врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности
 - в. комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности
 - г. комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах
25. Понятие (термин) подчеркивающий прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности
- а. физическая подготовка
 - б. физическое совершенство
 - в. физическая культура
 - г. физическое состояние

26. Основу двигательных способностей человека составляют ...

- а. психодинамические задатки
- б. физические качества
- в. двигательные умения
- г. двигательные навыки

Оценивание результатов тестирования

Ответ обучающегося оценивается по балльной системе от «0» до «15» баллов. Для оценивания результатов тестирования устанавливается следующая градация баллов:

Шкала оценивания при тестировании:

- «15» баллов - 8-100% правильных ответов;
- «10» баллов - 67-86% правильных ответов;
- «5» баллов – 50-66% правильных ответов;
- «0» баллов - 49% и меньше правильных ответов.

Примерный перечень вопросов к зачету:

- Понятие «Физическая культура»
- Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья людей и их физического совершенствования
- Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям
- Физическая культура в условиях рыночной экономики
- Организм человека как единая саморегулирующая и само развивающаяся биологическая система
- Утомление при физической и умственной работе
- Сущность восстановления
- Рефлекторная природа двигательной деятельности
- Двигательный навык и этапы его развития
- Понятие «специфическая и неспецифическая устойчивость организма»
- Изменения в сердце и сердечно-сосудистой системе под влиянием тренировки
- Изменение состава крови под влиянием тренировки
- Изменение в двигательной системе (мышцах, связках, костях) под влиянием тренировки
- Особенности физиологических функций у тренированного и нетренированного человека при одинаковой нагрузке
- Что такое «резервные возможности человека»?
- Показатели Ч.С.С. и А.Д., что на них влияет?
- Причины развития атеросклероза
- Правила рационального дыхания
- Основной обмен
- Состав пищи: белки, жиры, углеводы
- Рациональное питание
- Основные принципы спортивной тренировки
- Аэробная и анаэробная тренировка
- Значение активного отдыха
- Суперкомпенсация в фазе отдыха
- Влияние образа жизни на здоровье
- Понятие «работоспособность»
- Средства физической культуры для повышения учебного труда
- Общая физическая подготовка, ее цель и задачи
- Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи

- Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
- Особенности самостоятельных занятий по лыжному спорту
- Суть аутогенной тренировки
- Значение самоконтроля в процессе физической работы (занятий физической культурой, спортом)
- Назовите объективные показатели самоконтроля и медицинского контроля
- Назовите субъективные показатели самоконтроля
- Что такое «мертвая точка» и «второе дыхание»?
- Что такое «гравитационный шок»?
- Что такое «гипогликемическое состояние»?
- Сущность «утомление и усталость»
- Сущность переутомления и перенапряжения
- Особенности умственного труда
- Условия и характер труда, будущей профессиональной деятельности по Вашей специальности, возможные профзаболевания и средства их профилактики

Оценивание результатов устных опросов на зачет

Ответ обучающегося оценивается по балльной системе от «1» до «10» баллов. Для оценивания результатов устных и письменных опросов устанавливается следующая градация баллов:

«1» балл - правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на основные вопросы. Наличие отдельных неточностей в ответах. Отсутствие ответов на дополнительные вопросы.

«2-3» балла - правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на основные вопросы. Наличие отдельных неточностей в ответах. В целом правильные ответы с небольшими неточностями на дополнительные вопросы. Некоторое использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной литературы.

«4» баллов - твердые и достаточно полные знания программного материала, понимание сущности рассматриваемых процессов и явлений. Последовательные и правильные, но недостаточно развернутые ответы на основные вопросы. Правильные ответы на дополнительные вопросы. Не возможность сослаться в ответах на вопросы на материалы рекомендованной литературы.

«5-6» баллов - твердые и достаточно полные знания программного материала, понимание сущности рассматриваемых процессов и явлений. Последовательные и правильные, но недостаточно развернутые ответы на основные вопросы. Правильные ответы на дополнительные вопросы. Ссылки в ответах на вопросы на отдельные материалы рекомендованной литературы.

«7-8» балла - глубокие исчерпывающие знания всего программного материала, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Логически последовательные, полные, правильные и конкретные ответы на все основные вопросы. Правильные и конкретные ответы на дополнительные вопросы. Не достаточное использование в необходимой мере в ответах на вопросы материалов всей рекомендованной литературы.

«9-10» баллов - глубокие исчерпывающие знания всего программного материала, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Логически последовательные, полные, правильные и конкретные ответы на все основные вопросы. Правильные и конкретные ответы на дополнительные вопросы. Использование в необходимой мере в ответах на вопросы материалов всей рекомендованной литературы.

Допускается выставление «0» баллов в случае, когда не получено правильно ответа ни на один их вопросов.

10-4 баллов – «зачтено»

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

8.1. Рекомендуемая литература

8.1.1. Основная литература:

1. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2010. — 296 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4093>. — Загл. с экрана.
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22.
3. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBV7

8.1.2. Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник для СПО/ М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2015.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для вузов по дисц. "Физ. культура", кроме направлений и спец. в области физ. культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013
4. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 148 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06459-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/F4C24E13-F1E5-42AF-B4A1-3231A18C9AEF
5. Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. —

Москва : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4085>. — Загл. с экрана.

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Интернет-ресурсы:

1. <http://e-lib.uspu.ru/search.php>
2. <http://www.gumfak.ru/logika.shtml>
3. http://sbiblio.com/biblio/archive/kirillov_logika/00.aspx
4. <http://www.kgau.ru/distance/resources/sergius/lek1.html>
5. http://www.ph4s.ru/book_gum_log.html

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. Удмуртская научно-образовательная Электронная библиотека (УдНОЭБ) (<http://elibrary.udsu.ru/xmlui/>)
2. ЭБС «Издательство Лань» (<https://e.lanbook.com/>)
3. ЭБС «Юрайт» (<https://www.biblio-online.ru/>)
4. ЭБС "IPR Books " (<http://www.iprbookshop.ru/>)

8.3. Перечень программного обеспечения

Используемые ПП: MicrosoftOffice 2010, Microsoft Windows 7, Microsoft Windows 2012, Kaspersky, Логомиры, Перволого, КонсультантПлюс, 7-Zip, ПОЗнание-Экзаменатор

8.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>.
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. <http://elibrary.ru>.
3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». <http://window.edu.ru>.
4. ЭБС «Юрайт» <http://www.biblio-online.ru>.
5. Профессиональные базы данных «КонсультантПлюс».

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

По выполнению реферата

Реферат является наиболее простой формой студенческой научно – исследовательской работы. Он должен представлять собой достаточно краткое, но ясное и четкое изложение определенного вопроса или проблемы. Для его написания потребуется изучение наряду с учебной литературой нескольких научных статей или монографий, посвященных заявленной тематике. Обычно для подготовки реферата используется от 3 до 5 научных работ, рассматриваемых автором реферата в качестве основных. Это способствует более глубокому по сравнению с изложением в учебной

литературе уяснению отдельного вопроса. Поэтому использовать только учебную литературу для написания реферата не рекомендуется. Она играет лишь роль того теоретического фундамента, который позволяет разобраться и проанализировать соответствующие научные работы.

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

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

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

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

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

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

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

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Необходим спортивный зал для занятий аэробикой и игровыми видами спорта, игровой зал для специализации «баскетбол», тренажерный зал, лыже-хранилище.

Учебный процесс обеспечивается спортивным инвентарем и оборудованием, необходимым для проведения практических и методико-практических занятий по физической культуре и спорту:

1. Антропометрический и морфофункциональный инструментарий для обеспечения методико-практических занятий:

- сантиметровые ленты,
- медицинские весы,

- ростомер,
- тонометр,
- сухой спирометр,
- кистевой динамометр,
- секундомер.

2. Карты исследования физического здоровья.

3. Мультимедийное оборудование.

- ноутбук,
- видеопроектор,
- экран.

4. Мультимедийный вариант (Power Point) всех лекций на жестком диске ПК и ноутбуке кафедры.

5. Спортивный инвентарь и оборудование элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту:

Волейбол

- волейбольные мячи
- волейбольная сетка
- волейбольная антенна
- волейбольные стойки
- тележка для волейбольных мячей
- сумки для волейбольных мячей

Баскетбол

- баскетбольные мячи
- тренерская доска
- распашонки цветные с номерами
- Конусы
- Табло

Футбол

- футбольные мячи
- распашонки цветные с номерами
- Конусы

Настольный теннис

- столы теннисные
- сетка
- ракетки
- мячи теннисные
- бортики
- теннисный тренажер

Аэробика

- степ-платформа
- коврики
- гантели

- резиновые амортизаторы
- утяжелители
- маты гимнастические
- скакалки

ОФП и легкая атлетика

- гимнастические палки
- гантели
- набивные мячи
- колодки
- бодибары
- скакалки
- рулетки
- секундомеры

СМГ

- гимнастические коврики
- обручи
- мячи резиновые
- волейбольные мячи
- секундомеры
- скакалки
- медболы

11. Особенности организации образовательного процесса по дисциплине (модулю) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Дисциплина «Физическая культура и спорт» для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов определяются в соответствии с индивидуальной программой реабилитации. Занятия для студентов с ОВЗ организуются в следующих видах:

- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения;
- практические занятия, направленные на изучение функциональных возможностей организма и разработку двигательного режима для поддержания функциональных возможностей организма, оценки и коррекции питания;
- занятия по лечебной физической культуре (ЛФК), направленные на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента. Занятия организованы с учетом нозологии.