

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Нестерова Людмила Викторовна
Должность: Директор филиала Инди (филиал) ФГБОУ ВО "ЮГУ"
Дата подписания: 17.11.2023 12:04:18
Уникальный программный ключ: 381fbc5f0c4ccc6e500e8bc981c25bb218288e83

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальности): *21.03.01 - Нефтегазовое дело*

Профиль: *Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти*

Форма обучения
Очно-заочная

Квалификация выпускника
Бакалавр

2022 год набора

Виды работ	Объём занятий по семестрам, час										Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Лекции	8										8
Практические (семинарские занятия)	14										14
Самостоятельная работа	50										50
Форма контроля	Зачёты										-
Итого:	72										72
з.е.	2										2

Рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета *Института Академического Дизайна* протокол № 1 от 11.04.2022

Ханты-Мансийск, 2022 год
(город)

Предисловие

1. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) *21.03.01 Нефтегазовое дело* утвержденного № 96 от 09.02.2018 года.

2. Разработчик(и):

_____	_____	_____
(ученая степень, ученое звание)	(подпись)	Т. А. Максимова (И. О. Фамилия)

3. Согласовано:

Руководитель
образовательной
программы по
направлению подготовки
21.03.01 Нефтегазовое
дело

_____	_____	_____
	(подпись)	А. И. Кожедеров (И. О. Фамилия)

4. Утверждаю:

Директор Института
Академического Дизайна

_____	_____	_____
	(подпись)	Т. А. Грошева (И. О. Фамилия)

Документ подписан простой электронной подписью в
электронной информационно образовательной среде
Elios 2.0 ФГБОУ ВО «ЮГУ»

Идентификатор документа: 4257



Подписант
Макимова Татьяна Алексеевна
Королев Максим Игоревич
Грошева Татьяна Александровна

1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни и способности направленного использования разнообразных средств, методов и форм занятий физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части блока Б1 учебного плана, модуля «Общеуниверситетский модуль 1».

3 Формируемые компетенции обучающегося

Планируемые результаты освоения ОПОП (компетенции), достижение которых обеспечивает дисциплина		Планируемые результаты (соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенции)
код компетенции	наименование компетенции	
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>УК-7.1 З-1: Знает нормы здорового образа жизни, основы физического здоровья человека и здоровьесберегающих технологий УК-7.1 У-1: Умеет проводить комплексную оценку состояния здоровья и образа жизни индивида УК-7.1 В-1: Имеет практический опыт осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</i>

4 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

№ п/п	Тема	Трудоемкость по видам учебной работы, час					Код компетенции	Оценочные средства
		Занятия лекционного типа	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Самостоятельная работа		

1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке личности. Основные понятия физической культуры и спорта. «Физическая культура и спорт» как учебная дисциплина высшего образования.	2	2			4	УК-7.	Тест; Творческое задание.
2	Здоровый образ жизни как фактор полноценной жизнедеятельности. Основы здорового образа жизни. Основные понятия и критерии оценки уровня здоровья. Здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2	2			4	УК-7.	Тест; Разноуровневые задачи и задания.
3	Психофизиологические аспекты адаптации человека. Функциональные резервы организма. Методы оценивания функционального состояния организма.					12	УК-7.	Реферат.
4	Физическая подготовленность как основной критерий работоспособности человека. Физические качества человека и методики их развития	2	4			4	УК-7.	Тест; Творческое задание.
5	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и		2			12	УК-7.	Тест; Творческое задание.

	содержание самостоятельных занятий. Организация и планирование самостоятельных занятий. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.							
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Средства, формы и методы профессионально-прикладной физической подготовки. Требования к физической подготовленности представителей разных профессий. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.	2	2			4	УК-7.	Тест; Творческое задание.
7	Спорт как социальное явление. Основные понятия спорта, классификация видов спорта. Социальные функции спорта, основные направления в развитии спортивного движения. Спортивные достижения и факторы их развития. Спорт высших достижений.		2			10	УК-7.	Тест; Творческое задание.
Итого		8	14			50	–	

5 Образовательные технологии, используемые при различных видах учебной работы

№ темы	Образовательная технология
1-7	Интерактивные технологии

6 Методические материалы по освоению дисциплины

Электронная информационно - образовательная среда представлена личным кабинетом, расположенным по ссылке <https://itport.ugrasu.ru>, электронной библиотечной системой <https://lib.ugrasu.ru>, электронным каталогом Научной библиотеки ЮГУ <https://irbis.ugrasu.ru> и системой дистанционного обучения.

Методические материалы для обучающихся представлены в электронном виде в системе Moodle по ссылке <http://eluniver.ugrasu.ru>.

Методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

6.1 Методические указания к занятиям лекционного типа

Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать его научно-педагогическому работнику на консультации, на практическом занятии.

6.2 Методические указания к практическим занятиям

Целью практических занятий является закрепление теоретических знаний и приобретение практических умений и навыков. Методические рекомендации по каждой практической работе имеют теоретическую часть, подготовленную отдельно, или указание на источник, необходимый для подготовки к соответствующему практическому занятию, с необходимыми для выполнения работы формулами, пояснениями, таблицами и графиками; алгоритм выполнения заданий. Практические задания сочетаются с теоретическими знаниями. Проведению практического занятия как правило предшествует самостоятельная работа обучающегося.

6.3 Методические указания к самостоятельной работе

В рамках самостоятельной работы обучающийся знакомится с рабочей программой, особое внимание должно уделяться целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Анализируется конспект лекций, ведется подготовка ответов к контрольным вопросам, просматривается рекомендуемая литература, используются аудио-видеозаписи по заданной теме, решаются расчетно-графические задания, задачи по алгоритму и др.

7 Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплин (модулей). Для осуществления процедуры текущего контроля успеваемости обучающихся НПП создаются оценочные материалы (фонды оценочных средств), позволяющие оценить достижение запланированных результатов обучения и уровень сформированности компетенций.

Промежуточная аттестация обучающихся производится в дискретные временные интервалы НПП, обеспечивающими реализацию дисциплины в форме: зачёты.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся предполагает предоставление студентам методических рекомендаций по изучению дисциплины, учитывающих особенности ее построения, освоения, преподавания и представлено как электронный учебно-методический комплект документов по

дисциплине, размещено в системе управления обучением «Moodle» (сайт Университета по ссылке <http://eluniver.ugrasu.ru>) и/или в других системах управления обучением электронной информационно-образовательной среды Университета.

Обучение и контроль обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

7.1 Технологическая карта дисциплины 1-й семестр

№ п/п	Название темы	Максимальное количество баллов
Обязательный уровень (текущая аттестация)		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке личности. Основные понятия физической культуры и спорта. «Физическая культура и спорт» как учебная дисциплина высшего образования.	10
2	Здоровый образ жизни как фактор полноценной жизнедеятельности. Основы здорового образа жизни. Основные понятия и критерии оценки уровня здоровья. Здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	7
3	Психофизиологические аспекты адаптации человека. Функциональные резервы организма. Методы оценивания функционального состояния организма.	10
4	Физическая подготовленность как основной критерий работоспособности человека. Физические качества человека и методики их развития	7
5	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация и планирование самостоятельных занятий. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.	14
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Средства, формы и методы профессионально-прикладной физической подготовки. Требования к физической подготовленности представителей разных профессий. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.	12
7	Спорт как социальное явление. Основные понятия спорта, классификация видов спорта. Социальные функции спорта, основные направления в развитии спортивного движения. Спортивные достижения и факторы их развития. Спорт высших достижений.	10
		70
Обязательный уровень (промежуточная аттестация)		

8	Зачёты	30
		30
	Итого	100
Дополнительный уровень		
9	Подготовка реферата	5
10	Подготовка доклада с презентацией	10
		15

Шкала оценивания результатов по балльной системе (зачёты):
Зачтено с 50 по 100 баллов;
Не зачтено с 0 по 49 баллов.

7.2 Примерные тестовые задания

1. Результатом физической подготовки является:
 - a) физическая подготовленность
 - b) физическое развитие индивидуума
 - c) функциональное состояние организма
 - d) физическое совершенство

2. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (профессия, вид спорта) и предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:
 - a) спортивной тренировкой
 - b) специальной физической подготовкой
 - c) физическим совершенством
 - d) профессионально-прикладной физической подготовкой

3. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:
 - a) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств
 - b) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов
 - c) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
 - d) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

4. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:
- a) результаты научных исследований
 - b) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности
 - c) осознанное понимание людьми явления упражняемости, важности предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними
 - d) желание граждан заниматься физическими упражнениями и спортом
5. Основным специфическим средством физического воспитания являются:
- a) физические упражнения
 - b) оздоровительные силы природы
 - c) гигиенические факторы
 - d) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры

7.3 Примерные темы рефератов

1. Основы закаливания. Основные закаливающие процедуры.
2. Нутрициология как наука о рациональном питании. Диеты, диетология.
3. Двигательная активность как основной аспект здорового образа жизни.
4. Нарушение осанки и способы ее корректировки в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Плоскостопие и его профилактика.
6. Оздоровительная физическая культура для лиц с избыточной массой тела.
7. Общая психофизиологическая характеристика учебной деятельности обучающихся.
8. Регулирование работоспособности, профилактика утомления обучающихся в отдельные периоды учебного года.
9. Нормативы ГТО. Методика подготовки к сдаче норм ГТО.
10. Оказание первой медицинской помощи при травмах, полученных во время занятий физической культурой и спортом.
11. Спортивные праздники как одно из средств интереса к физической культуре и спорту.

12. Оздоровительное значение ходьбы и бега.
13. Плавание как средство оздоровления.
14. Профессиональный спорт. Задачи. Виды спорта.
15. Любительский спорт. Задачи. Проведение соревнований.

7.4 Примеры разноуровневых задач и заданий

Практическое занятие. Диагностика образа жизни.

Алгоритм выполнения диагностики:

1. Ответьте на вопросы теста «Ваш образ жизни» (Качан Л.Г.). Сделайте вывод.
2. Ответьте на вопросы теста «Субъективная оценка образа жизни и соматического здоровья» (Московченко О.Н.). Сделайте вывод.
3. Ответьте на вопросы анкеты «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» (Айзман Р.И., Иашвили М.В., Лысова Н.Ф. и др.). Сделайте вывод.

1. Тест «Ваш образ жизни» (Качан Л.Г.). Ответьте на вопросы:

<p>1. Вы добираетесь на работу:</p> <p>а) общественным транспортом</p> <p>б) на машине</p> <p>в) на велосипеде или пешком</p>	<p>6. Регулярно берете работу домой или работаете в нерабочее время:</p> <p>а) да</p> <p>б) нет</p>
<p>2. Ваш вес:</p> <p>а) нормальный</p> <p>б) превышает норму на 6-7 кг</p> <p>в) более 6 кг (за каждые 6 кг лишнего веса прибавляйте по 5 очков)</p>	<p>7. Употребление алкоголя:</p> <p>а) не употребляете</p> <p>б) до 300 г водки, или 3 кружки пива, или бутылку вина и более в день</p>
<p>3. Курение:</p> <p>а) некурящий</p> <p>б) менее 5 сигарет в день или периодически курите</p> <p>в) курите регулярно</p> <p>г) курите очень много</p> <p>д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков)</p>	<p>8. Ваша работа связана со сдельной оплатой труда, жесткими сроками:</p> <p>а) да</p> <p>б) нет</p>

4. Ваша работа связана с регулярной ездой на автомашине в качестве водителя или с поездками в командировки: а) да б) нет	9. Раз в неделю и более работаете сверхурочно или допоздна: а) да б) нет
5. Употребляете в пищу: а) много масла, яиц, сливок б) мало фруктов и овощей в) много сахара, пирожных, варенья	10. Регулярно занимаетесь физическими упражнениями: а) не занимаетесь б) работаете в саду, совершаете прогулки, делаете утреннюю гимнастику в) занимаетесь различными видами спорта

Ключ к опроснику «Ваш образ жизни», очки (Качан Л.Г.).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а-5	а-0	а-0	а-10	а-5	а-10	а-0	а-10	а-5	а-10
б-10	б-5	б-0	б-0	б-10	б-0	б-5	б-0	б-0	б-0
в-0	в-5	в-5		в-5					в-5
		г-10							
		д-5							

Суммируйте очки:

- менее 25 очков – вы ведете здоровый образ жизни;
- 25-50 очков – ведете довольно здоровую жизнь, но могли бы ее улучшить, изменив некоторые из ваших привычек;
- 50 и более – ведете неправильный образ жизни, срочно измените некоторые из ваших нездоровых привычек.

Вывод:

2. Тест «Субъективная оценка образа жизни и соматического здоровья» (Московченко О.Н.). Ответьте на вопросы.

1. Можете ли Вы расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к алкоголю, курению или таблеткам: а) да б) редко, но это мне удается в) нет	6. Как часто Вы питаетесь в течение дня? а) 3-4 раза б) 2 раза в) 1 раз
---	--

<p>2. Насколько Ваш реальный вес превышает адекватный?</p> <p>а) превышает более чем на 50%</p> <p>б) на 25-49%</p> <p>в) на 15-24%</p> <p>г) на 4-10%</p> <p>д) не более чем на 3%</p> <p>е) ниже чем на 4-10%</p> <p>ж) ниже на 11-19%</p> <p>з) ниже на 20-25%</p> <p>и) ниже на 25%</p>	<p>7. Сколько раз в неделю Вы завтракаете?</p> <p>а) ни разу</p> <p>б) от случая к случаю</p> <p>в) ежедневно</p>
<p>3. Применяете ли Вы в повседневной жизни какой-нибудь метод оздоровления?</p> <p>а) да, регулярно</p> <p>б) да, но не регулярно</p> <p>в) нет</p>	<p>8. Как часто Вы пропускаете занятия из-за болезни?</p> <p>а) болею очень редко, раз в несколько лет</p> <p>б) болею 1-2 раза в год</p> <p>в) болею 1 раз в полгода</p> <p>г) болею 1 раз в месяц</p> <p>д) болею 1 раз в одну, две недели</p>
<p>4. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой в течение 20 минут и более?</p> <p>а) 5-6 раз</p> <p>б) 3 раза</p> <p>в) 2 раза</p> <p>г) ни разу</p>	<p>9. Как часто Вы курите?</p> <p>а) никогда</p> <p>б) очень редко, не более 1-2 раза в месяц</p> <p>в) иногда (за компанию)</p> <p>г) каждый день по 5-6 сигарет</p> <p>д) каждый день 0,5-1 пачку сигарет</p>
<p>5. Насколько продолжителен Ваш сон (в сутки)?</p> <p>а) менее 5 часов</p> <p>б) 5-6 часов</p> <p>в) 7-8 часов</p> <p>г) 9-10 часов</p> <p>д) более 10 часов</p>	<p>10. Как часто Вы употребляете алкоголь?</p> <p>а) не употребляю вообще</p> <p>б) 50-70 г сухого или крепкого вина 1 раз в неделю</p> <p>в) очень редко, не больше (50 г крепких напитков) 1-2 раза в месяц</p> <p>г) ежедневно, но не более 40-50 г в день</p> <p>д) несколько раз в месяц, но в большом количестве</p> <p>е) ежедневно более 150-200 г</p>

Ключ к опроснику «Субъективная оценка образа жизни и соматического здоровья» (Московченко О.Н.)

1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
a=10	a= -	e=10	a=10	a=10	a=0	a=6	a=0	a=10	a=10	a=10
б=5	10	ж= -3	б=5	б=6	б=4	б=3	б=2	б=7	б=6	б=6
в=0	б= -2	з= -2	в=0	в=4	в=8	в=1	в=6	в=5	в=3	в=8
	в= -3	и= -10		г=0	г=4			г=2	г=0	г= -4
	г=6				д=0			д=0	д= -8	д= -8
	д=8									е= -10

Суммируйте очки:

- 88-60 очков: возможно не задумываясь, Вы ведете здоровый образ жизни
- 59-50 очков: Ваше отношение к ЗОЖ можно оценить как хорошее
- 49-35 очков: Ваше отношение к ЗОЖ можно оценить как удовлетворительное. Задумайтесь над тем, что можно изменить.
- 30 и менее очков: Ваши привычки и поведение далеки от ЗОЖ, Вы пренебрегаете своим здоровьем.

Вывод:

3. Анкета «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» (Айзман Р.И., Иашвили М.В., Лысова Н.Ф. и др.). Ответьте на вопросы анкеты.

- | | |
|--|---|
| 1. Если утром надо вставать пораньше, Вы | 9. Чему Вы обычно посвящаете свободное время: |
| а) заводите будильник; | а) общественной работе; |
| б) доверяете внутреннему голосу; | б) хобби; |
| в) полагаетесь на случай. | в) домашним делам. |
| 2. Проснувшись утром, Вы: | 10. Что означают для Вас встречи с друзьями: |
| а) сразу встаете; | а) возможность отвлечься от забот; |
| б) встаете не спеша, затем - гимнастика; | б) потеря времени; |
| в) еще немного нежитесь под одеялом. | в) неизбежное зло. |
| 3. Ваш завтрак: | 11. Как Вы ложитесь спать: |
| а) кофе или чай с бутербродом; | а) всегда в одно время; |
| б) мясное блюдо и чай; | б) по настроению; |

в) завтракаете не дома, а на работе.

в) по окончанию всех дел.

4. Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли:

- а) приход в одно и то же время;
- б) в диапазоне плюс-минус 30 минут;
- в) гибкий график.

12. Как Вы используете свой отпуск (каникулы):

- а) весь сразу;
- б) часть летом, а часть зимой;
- в) по два-три дня, когда накапливаются дела.

5. Вы бы предпочли за обед:

- а) успеть поесть в столовой;
- б) поесть не торопясь;
- в) поесть не торопясь и немного отдохнуть.

13. Какое место занимает спорт в Вашей жизни:

- а) роль болельщика;
- б) делаете зарядку;
- в) достаточно рабочей и физической нагрузки.

6. Как часто у Вас есть возможность на работе немного отдохнуть:

- а) каждый день;
- б) иногда;
- в) редко.

14. За последние 14 дней Вы хотя бы раз:

- а) танцевали;
- б) занимались спортом;
- в) прошли пешком порядка 4 км.

7. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации:

- а) долгими дискуссиями;
- б) уходите от споров;
- в) ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

15. Как Вы проводите летний отпуск:

- а) пассивно отдыхаете;
- б) физически трудитесь;
- в) гуляете и занимаетесь спортом.

8. Надолго ли Вы задерживаетесь после учебы, работы:

- а) не больше чем на 20 минут;
- б) до часа;
- в) больше часа.

16. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

- а) любой ценой стремитесь достичь своего;
- б) надеетесь, что Ваше усердие принесет свои плоды;
- в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

Ключ к анкете «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» (Айзман Р.И., Иашвили М.В., Лысова Н.Ф. и др.).

№ вопроса	Вариант ответа		
	а	б	в
1.	30	20	0
2.	10	30	0
3.	20	30	0
4.	0	10	20
5.	0	10	20
6.	30	10	0
7.	0	10	30
8.	30	20	0
9.	10	10	30
10.	30	0	0
11.	30	30	0
12.	20	30	0
13.	0	30	0
14.	30	30	30
15.	0	20	30
16.	0	30	20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

- менее 160 баллов – немедленно обращайтесь к врачу;
- 160-280 баллов – высокий риск нарушения здоровья;
- 290-400 баллов – близки по здоровью к идеалу, но есть еще резервы;
- более 400 баллов – Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.

Вывод:

7.5 Примерные темы творческих заданий

Практическое занятие. Подбор методов сохранения и повышения работоспособности в условиях будущей профессиональной деятельности.

Алгоритм выполнения задания:

1. Проанализировать основные трудовые действия будущей профессии

2. Определить мышечные группы, задействованные в процессе трудовой деятельности и проранжировать их от наименее до наиболее задействованных
3. Выявить причины снижения работоспособности (наступления утомления)
4. Подобрать методы сохранения работоспособности в процессе трудовой деятельности
5. Подобрать и выполнить комплексы упражнений трех видов производственной гимнастики (вводной, физкультминутки и физкультпаузы) в соответствии с будущей профессиональной деятельностью, указав время выполнения их в течении рабочего дня.

7.6 Примерный список вопросов, задаваемых на зачете

1. Основные понятия физической культуры: физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовленность.
2. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья человека, его физического совершенствования.
3. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
4. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
5. Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье.
6. Составляющие здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.
7. Способы регуляции образа жизни. Здоровьесберегающие технологии.
8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
9. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
10. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

12. Объективные и субъективные факторы обучения, реакция на них организма обучающегося и степень их влияния на работоспособность.
13. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
14. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
15. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период учебной деятельности и экзаменационной сессии.
16. Воспитание физических качеств: выносливость и методики ее развития.
17. Воспитание физических качеств: ловкость и методики ее развития.
18. Воспитание физических качеств: гибкость и методики ее развития.
19. Воспитание физических качеств: сила и методики ее развития.
20. Воспитание физических качеств: быстрота и методики ее развития.
21. Общая физическая подготовка (ОФП): цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка (СФП): цели и задачи СФП.
22. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).
23. Построение и структура занятия. Характеристика отдельных частей. Общая и моторная плотность занятия.
24. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий.
25. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели.
26. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Планирование объема и интенсивности.
27. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.
28. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

29. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
30. Гигиенические требования при проведении занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей, места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
31. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
32. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
33. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
34. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта на выбор форм, методов и средств физической культуры в рабочее и свободное время.
35. Производственная гимнастика: цель, виды. Методика составления комплексов производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
36. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
37. Спорт как социальное явление. Основные понятия спорта. Классификация видов спорта.
38. Социальные функции спорта, основные направления в развитии спортивного движения.
39. Спортивные достижения и факторы их развития. Спорт высших достижений.
40. Современное состояние спорта.

8 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Перечень учебной литературы

Наименование печатных и (или) электронных учебных изданий, методические издания, периодические издания по всем входящим в реализуемую образовательную программу учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) <i>в соответствии с рабочими программами дисциплин, модулей, практик</i>	Количество экземпляров в	Обеспеченность студентов учебной литературой (экземпляров на одного студента)
---	--------------------------	---

Электронные учебные издания, имеющиеся в электронном каталоге электронно-библиотечной системы	Шарина, Е. П. Физическая культура и спорт: теоретические основы : учебное пособие / Е. П. Шарина, В. В. Чумаш, Н. А. Москальонова. - Владивосток : ВГУЭС, 2018. - 256 с.	1	1
	Горелов, Александр Александрович. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. - 2-е изд., пер. и доп. - Электрон. дан.col. - Москва : Юрайт, 2022. - 194 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей.	1	1
	Письменский, Иван Андреевич. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Электрон. дан.col. - Москва : Юрайт, 2022. - 450 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей.	1	1
	Конеева, Елена Владимировна. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, О. Б. Томашевская, Н. В. Покровская и др.. - 2-е изд., пер. и доп. - Электрон. дан.col. - Москва : Юрайт, 2022. - 599 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей.	1	1
	Муллер, Арон Беркович. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Электрон. дан.col. - Москва : Юрайт, 2022. - 424 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей.	1	1

8.2 Современные профессиональные базы данных, информационные справочные и электронно-библиотечные системы

№	Ссылка на информационный ресурс	Наименование ресурса в электронной форме	Доступность
Электронно-библиотечные системы			
1	http://elibrary.ru	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Авторизованный доступ
2	https://e.lanbook.com	ЭБС «Лань»	Авторизованный доступ
3	http://znanium.com	ЭБС «Znaniy»	Авторизованный доступ
4	https://urait.ru	Образовательная платформа Юрайт	Авторизованный доступ
5	http://diss.rsl.ru	Электронная библиотека диссертаций РГБ	Авторизованный доступ
	https://dlib.eastview.com	База данных «Ивис»	Авторизованный доступ

6			
Информационные справочные системы			
1	http://www.consultant.ru/	СПС КонсультантПлюс	Авторизованный доступ
2	https://www.garant.ru/	СПС Гарант	Авторизованный доступ
Профессиональные базы данных			
1	http://109.248.222.63:8004/doc	Профессиональная справочная система «Техэксперт»	Авторизованный доступ

8.3 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе отечественного производства

MSDN(Open Value Subscription-Education Solutions Agreement);
 Антиплагиат.ВУЗ;

8.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

8.4.1 Учебная аудитория лекционного типа
 компьютер/ноутбук, проектор, экран, учебная мебель, учебная доска

8.4.2 Учебная аудитория для проведения практических занятий
 учебная мебель, учебная доска

8.4.3 Учебная аудитория для самостоятельной работы
 учебная мебель, компьютеры с выходом в интернет и доступом к электронной информационно-образовательной среде

9 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу:

1. Дополнения и изменения в рабочей программе

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

- 1) _____;
- 2) _____;
- 3) _____.

2. Разработчик:

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

3. Согласовано:

Руководитель
образовательной
программы по
направлению
подготовки (код и
направление
подготовки
(специальности))

(подпись)

(И. О. Фамилия)

4. Изменения, внесенные в рабочую программу, одобрены на заседании учебно-методического совета _____ протокол № ____ от _____.
(институт/ВЭШ/филиал) (дата)