

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.О.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки (специальности): 21.03.01 Нефтегазовое дело

Профиль: Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

Форма обучения

очно-заочная

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

2021 год набора

Виды работ	Объём занятий по семестрам, час										Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Лекции	8										8
Практические занятия	14										14
Лабораторные занятия	-										-
Консультации	-										-
Самостоятельная работа	50										50
Контрольная работа	-										-
Курсовой(ая) проект/работа	-										-
Контроль	-										-
Форма контроля	3										3
Итого:	72										72
з.е.	2										2

Рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета Гуманитарного института североведения  
протокол № 5 от 12.05.2021

Ханты-Мансийск, 2021 год

## 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 № 96 от 09 февраля 2018 года.

2. Разработчик(и):

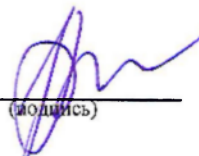
доцент  
(ученая степень, ученое звание)

  
(подпись)

Т.А. Максимова  
(И. О. Фамилия)

3. Согласовано руководителем образовательной программы по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело

к.геог.н.  
(ученая степень, ученое звание)

  
(подпись)

Н.О. Игенбаева  
(И. О. Фамилия)

4. Утверждаю:

Директор ИНГ  
(должность)

  
(подпись)

В.И. Зеленский  
(И. О. Фамилия)

### 1 Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины состоит в формировании 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.

### 3 Формируемые компетенции обучающегося

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

### 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		
I семестр								
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке личности. Основные понятия физической культуры и спорта. «Физическая культура и спорт» как	2	2			4	УК-7	- тестирование

№ п/п	Тема	Трудоемкость по видам учебной работы, час					Код компетенции	Оценочные средства
		Занятия лекционного типа	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Самостоятельная работа		
	учебная дисциплина высшего образования.							
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	- тестирование - практическое задание (диагностика соблюдения норм здорового образа жизни)
3.	Психофизиологические аспекты адаптации человека. Функциональные резервы организма. Методы оценивания функционального состояния организма.					12	УК-7	
4.	Физическая подготовленность как основной критерий работоспособности человека. Физические качества человека и методики их развития	2	4			4	УК-7	- тестирование - практическое задание (проблемное поисковое задание)
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.		2			12	УК-7	- тестирование - практическое задание (проблемное поисковое задание)
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Средства, формы и методы	2	2			4	УК-7	- тестирование - практическое задание (проблемное)

№ п/п	Тема	Трудоемкость по видам учебной работы, час					Код компетенции	Оценочные средства
		Занятия лекционного типа	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Самостоятельная работа		
	профессионально-прикладной физической подготовки. Требования к физической подготовленности представителей разных профессий. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.							поисковое 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	- тестирование/зачет
Итого		8	14			50	-	-

### 5 Образовательные технологии, используемые при различных видах учебной работы

№ темы	Образовательная технология
1-2, 4, 6	дистанционные лекции
2	технологии развивающего обучения (диагностика)
4-6	технологии проблемного обучения

### 6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Электронно-информационная 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 Moodle, расположенной по ссылке <http://eluniver.ugrasu.ru>.

Методические указания для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ в доступной для них форме представлены в электронном виде в системе Moodle по ссылке <http://eluniver.ugrasu.ru>.

#### 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, осуществляется подготовка к практическим занятиям, изучается рекомендуемая литература и дополнительные материалы по темам, выполняются задания для самостоятельной работы, осуществляется подготовка к промежуточной аттестации и др.

### **6.4 Методические указания по выполнению практических заданий.**

Практические задания могут выполняться как индивидуально, так и небольшими группами. При выполнении практических заданий следует руководствоваться следующими общими рекомендациями.

Для выполнения практического задания необходимо внимательно прочитать задание, повторить лекционный материал по соответствующей теме, изучить рекомендуемую литературу, в т.ч. дополнительную; если задание выдается по вариантам, то получить номер варианта и исходные данные у преподавателя, либо подобрать исходные данные самостоятельно, используя различные источники информации. Выполнить задание точно в срок, отведенный преподавателем.

Результаты работы оцениваются по выработанной заранее шкале баллов.

### **6.5 Методические указания по подготовке к тестированию**

Тест – это объективное стандартизированное измерение, поддающееся количественной оценке, статистической обработке и сравнительному анализу. Тест состоит из конечного множества тестовых заданий, которые предъявляются в течение установленного промежутка времени в последовательности, определяемой алгоритмом тестирующей программы.

В базе тестовых заданий используются следующие формы тестовых заданий: задания открытой формы, задания закрытой формы, задания на установление соответствия.

К заданиям закрытой формы относятся задания следующих типов:

- один из многих (предлагается выбрать один вариант ответа из предложенных);
- многие из многих (предлагается выбрать несколько вариантов ответа из предложенных).

В тестовых заданиях данной формы необходимо выбрать ответ (ответы) из предложенных вариантов. Ответы должны быть однородными, т.е. принадлежать к одному классу, виду и роду. Количество вариантов ответов не менее 3-х, и не более 7.

Задания открытой формы служат для определения степени усвоения фактологических событий. Соответственно дидактическими единицами являются: понятия, определения, правила, принципы и т.д. К заданиям открытой формы относятся:

- поле ввода (предлагается поле ввода, в которое следует ввести ответ); – несколько пропущенных слов (предлагается заполнить пропуски);
- несколько полей ввода (предлагается ввести несколько значений).

Задание открытой формы имеет вид неполного утверждения, в котором отсутствует один (или несколько элементов), который (которые) необходимо вписать или ввести с клавиатуры компьютера. В данном тестовом задании – четкая формулировка, требующая однозначного ответа. Каждое поле ввода соответствует одному слову. Количество пропусков (полей ввода) не должно быть больше трех (для тестовых заданий типа «Несколько полей ввода» допускается до пяти). Образцовое решение (правильный ответ) должно содержать все возможные варианты ответов (синонимичный ряд, цифровая и словесная форма чисел и т.д.).

Задания на установление соответствия служат для определения степени знания о взаимосвязях и зависимостях между компонентами учебной дисциплины. Задание имеет вид двух групп элементов (столбцов) и формулировки критерия выбора соответствия. Соответствие устанавливается по принципу 1:1. Т.е. одному элементу 1-ой группы (левого столбца) соответствует только один элемент 2-ой группы (правого столбца).

#### **6.6 Методические указания по подготовке к зачету**

По окончании освоения курса проводится промежуточная аттестация в форме зачета.

Студент при подготовке должен усвоить и запомнить важнейшие определения понятий и категорий курса, уяснить смысл специфической терминологии, которая используется для обозначения тех или иных специальных институтов. В процессе аттестации преподаватель должен проверить не только наличие суммы знаний, но и способность студента правильно их использовать, аргументировать собственную позицию.

Зачет проводится проводится в форме тестирования.

На решение тестовых заданий отводится 60 минут.

### **7 Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Промежуточная аттестация обучающихся производится в дискретные временные интервалы НПР, обеспечивающими реализацию дисциплины в форме: зачет.

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.

Методическое обеспечение для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья представлено как электронный учебно-методический комплект документов по дисциплине и размещено в системе «Moodle» (и/или в системе управления электронными образовательными ресурсами) на сайте Университета по ссылке <http://eluniver.ugrasu.ru>.

#### **7.1 Технологическая карта дисциплины**

№ п/п	Название темы (вид деятельности)	Максимальное количество баллов
<b>Обязательный уровень (100 баллов)</b>		
1	Тема 1: тестирование по теоретическим материалам	8
2	Тема 2: тестирование по теоретическим материалам, диагностика (соблюдения норм здорового образа жизни)	14
3	Тема 4: тестирование по теоретическим материалам, диагностика (уровня физической подготовленности)	28
4	Тема 5: тестирование по теоретическим материалам, проблемное поисковое задание	14
5	Тема 6: тестирование по теоретическим материалам, проблемное поисковое задание	28
6	Тема 7: тестирование по теоретическим материалам	8
<b>Дополнительный уровень (20 баллов)</b>		
7	Подготовка реферата	5
8	Подготовка доклада с презентацией	15
<b>Итого</b>		<b>120</b>

Шкала оценивания результатов по балльной системе: зачтено от 61 балла.

## 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 практические задания (диагностика)

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:*

1. Вы добираться на работу: а) общественным транспортом б) на машине в) на велосипеде или пешком	6. Регулярно берете работу домой или работаете в нерабочее время: а) да б) нет
2. Ваш вес: а) нормальный б) превышает норму на 6-7 кг в) более 6 кг (за каждые 6 кг лишнего веса прибавляйте по 5 очков)	7. Употребление алкоголя: а) не употребляете б) до 300 г водки, или 3 кружки пива, или бутылку вина и более в день
3. Курение: а) не курящий б) менее 5 сигарет в день или периодически курите в) курите регулярно г) курите очень много д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков)	8. Ваша работа связана со сдельной оплатой труда, жесткими сроками: а) да б) нет
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 б-10 в-0	а-0 б-5 в-5	а-0 б-0 в-5 г-10 д-5	а-10 б-0	а-5 б-10 в-5	а-10 б-0	а-0 б-5	а-10 б-0	а-5 б-0	а-10 б-0 в-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 удастся в) нет	6. Как часто Вы питаетесь в течение дня? а) 3-4 раза б) 2 раза в) 1 раз
2. Насколько Ваш реальный вес превышает адекватный? а) превышает более чем на 50% б) на 25-49% в) на 15-24% г) на 4-10% д) не более чем на 3% е) ниже чем на 4-10% ж) ниже на 11-19% з) ниже на 20-25% и) ниже на 25%	7. Сколько раз в неделю Вы завтракаете? а) ни разу б) от случая к случаю в) ежедневно
3. Применяете ли Вы в повседневной жизни какой-нибудь метод оздоровления? а) да, регулярно б) да, но не регулярно в) нет	8. Как часто Вы пропускаете занятия из-за болезни? а) болею очень редко, раз в несколько лет б) болею 1-2 раза в год в) болею 1 раз в полгода г) болею 1 раз в месяц д) болею 1 раз в одну, две недели
4. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой в течение 20 минут и более? а) 5-6 раз б) 3 раза в) 2 раза г) ни разу	9. Как часто Вы курите? а) никогда б) очень редко, не более 1-2 раза в месяц в) иногда (за компанию) г) каждый день по 5-6 сигарет д) каждый день 0,5-1 пачку сигарет
5. Насколько продолжителен Ваш сон (в сутки)? а) менее 5 часов б) 5-6 часов в) 7-8 часов г) 9-10 часов д) более 10 часов	10. Как часто Вы употребляете алкоголь? а) не употребляю вообще б) 50-70 г сухого или крепкого вина 1 раз в неделю в) очень редко, не больше (50 г крепких напитков) 1-2 раза в месяц г) ежедневно, но не более 40-50 г в день д) несколько раз в месяц, но в большом количестве е) ежедневно более 150-200 г

*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 б=5 в=0	a= -10 б= -2 в= -3 г=6 д=8	с=10 ж= -3 з= -2 и= -10	a=10 б=5 в=0	a=10 б=6 в=4 г=0	a=0 б=4 в=8 г=4 д=0	a=6 б=3 в=1	a=0 б=2 в=6	a=10 б=7 в=5 г=2 д=0	a=10 б=6 в=3 г=0 д= -8	a=10 б=6 в=8 г= -4 д= -8 с= -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.*

- |   |   |
|---|---|
| <p>1. Если утром надо вставать пораньше, Вы</p> <p>а) заводите будильник;</p> <p>б) доверяете внутреннему голосу;</p> <p>в) полагаетесь на случай.</p>                  | <p>9. Чему Вы обычно посвящаете свободное время:</p> <p>а) общественной работе;</p> <p>б) хобби;</p> <p>в) домашним делам.</p>  |
| <p>2. Проснувшись утром, Вы:</p> <p>а) сразу встаете;</p> <p>б) встаете не спеша, затем - гимнастика;</p> <p>в) еще немного нежитесь под одеялом.</p>                   | <p>10. Что означают для Вас встречи с друзьями:</p> <p>а) возможность отвлечься от забот;</p> <p>б) потеря времени;</p> <p>в) неизбежное зло.</p>                     |
| <p>3. Ваш завтрак:</p> <p>а) кофе или чай с бутербродом;</p> <p>б) мясное блюдо и чай;</p> <p>в) завтракаете не дома, а на работе.</p>                                  | <p>11. Как Вы ложитесь спать:</p> <p>а) всегда в одно время;</p> <p>б) по настроению;</p> <p>в) по окончанию всех дел.</p>  |
| <p>4. Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли:</p> <p>а) приход в одно и то же время;</p> <p>б) в диапазоне плюс-минус 30 минут;</p> <p>в) гибкий график.</p> | <p>12. Как Вы используете свой отпуск (каникулы):</p> <p>а) весь сразу;</p> <p>б) часть летом, а часть зимой;</p> <p>в) по два-три дня, когда накапливаются дела.</p> |
| <p>5. Вы бы предпочли за обед:</p> <p>а) успеть поест в столовой;</p> <p>б) поест не торопясь;</p> <p>в) поест не торопясь и немного отдохнуть.</p>                     | <p>13. Какое место занимает спорт в Вашей жизни:</p> <p>а) роль болеельщика;</p> <p>б) делаете зарядку;</p> <p>в) достаточно рабочей и физической нагрузки.</p>       |
| <p>6. Как часто у Вас есть возможность на работе немного отдохнуть:</p> <p>а) каждый день;</p> <p>б) иногда;</p> <p>в) редко.</p>                                       | <p>14. За последние 14 дней Вы хотя бы раз:</p> <p>а) танцевали;</p> <p>б) занимались спортом;</p> <p>в) прошли пешком порядка 4 км.</p>                              |
| <p>7. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации:</p> <p>а) долгими дискуссиями;</p> <p>б) уходите от споров;</p> <p>в) ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.</p> | <p>15. Как Вы проводите летний отпуск:</p> <p>а) пассивно отдыхаете;</p> <p>б) физически трудитесь;</p> <p>в) гуляете и занимаетесь спортом.</p>                      |

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., Исаев И.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:*

#### **7.4 Примерные практические задания (проблемное поисковое задание)**

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.

#### **7.5 Примерная тематика рефератов, докладов с презентацией (дополнительный уровень)**

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.

#### **7.6 Примерный перечень вопросов к зачету**

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, самостоятельные 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

Физическая культура и спорт: учебное пособие. - Улан-Удэ: БГУ, 2018. - 76 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/154295>

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. - URL: <https://e.lanbook.com/book/161419>  
<https://e.lanbook.com/img/cover/book/161419.jpg> <https://e.lanbook.com/book/161419>

Физическая культура и спорт: организация самостоятельной работы студентов : учеб.-метод. пособие. - Иркутск: ИрГУПС, 2018. - 96 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/117581>. - Текст: электронный. Книга из коллекции ИрГУПС - Физкультура и Спорт <https://e.lanbook.com/book/117581>

Физическая культура студента: учебное пособие для вузов. - Самара: СамГУПС, 2018. - 228 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/130429>  
<https://e.lanbook.com/img/cover/book/130429.jpg> <https://e.lanbook.com/book/130429>

Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни: учебное пособие / В.А. Пискунов. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2012. - 86 с. <http://znanium.com/catalog/document/?pid=757954&id=241378>

### 8.2 Информационно-образовательные (правовые) ресурсы в сети «Интернет»

№	Ссылка на информационный ресурс	Наименование ресурса в электронной форме	Доступность
Электронно-библиотечные системы			
1	<a href="http://diss.rsl.ru">http://diss.rsl.ru</a>	Электронная библиотека диссертаций РГБ	авторизированный доступ
2	<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	ЭБС издательства «Лань»	авторизированный доступ
3	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>	ЭБС «ZNANIUM.COM»	авторизированный доступ
4	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	ЭБС «Urait»	авторизированный доступ
Информационные справочные системы			
5	<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>	СПС КонсультантПлюс	авторизированный доступ
Профессиональные базы данных			
6	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека elibrary.ru	авторизированный доступ

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

Программное обеспечение Office Professional plus 2016 Russian OLP NL AcademicEdition

Программное обеспечение Windows Professional 10

### 8.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Учебная аудитория для проведения практических занятий: компьютер/ноутбук, проектор, экран, учебная мебель, учебная доска.

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 руководителем образовательной программы по направлению подготовки (специальности) (*код и направление подготовки (специальности)*)

\_\_\_\_\_

(ученая степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(И. О. Фамилия)

4. Изменения, внесенные в рабочую программу, одобрены на заседании учебно-методического совета \_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_.

(институт)

(дата)