

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
АКАДЕМИЯ АКВАРЕЛИ И ИЗЯЩНЫХ  
ИСКУССТВ СЕРГЕЯ АНДРИЯКИ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Наименование дисциплины**

**Б1.Б.30 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Входит в состав образовательной программы**

**ЖИВОПИСЬ И ИЗЯЩНЫЕ ИСКУССТВА**

**по направлению подготовки/специальности**

**54.05.05 ЖИВОПИСЬ И ИЗЯЩНЫЕ ИСКУССТВА**

*код и наименование направления подготовки (специальности) в соответствии с перечнем,*

*утвержденным приказом Минобрнауки России от 12.09.2013 г. № 1061*

**Начало реализации образовательной программы: 2016 год**

**Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 ак. часа).

Вид учебной работы	Объём учебной работы студентов по семестрам, ак. час.										
	Всего	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Аудиторные занятия</b>	<b>32</b>	16	16								
<i>в том числе:</i>											
<i>Лекции</i>	<b>16</b>	8	8								
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	<b>16</b>	8	8								
<i>Семинары (С)</i>											
<b>Самостоятельная работа студентов (вкл. контроль)</b>	<b>40</b>	20	20								
Форма промежуточной аттестации (Экз/ ЗО /Зч)		Зч	Зч								
<b>Общая трудоемкость:</b>											
<i>академических часов</i>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>								
<i>зачётных единиц</i>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>								

**Принята в Учебный отдел**

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

Москва

## 1. Цель и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»

**Целью** физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни средствами и методами физического воспитания;
- формирование системы практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- формирование умений использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- формирование умений использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
- формирование навыков командной работы и межличностной коммуникации, выявление и закрепление лидерских качеств;
- способствовать приобретению навыков двигательных и функциональных возможностей, обеспечивающих общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и в быту.

## 2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока учебного плана.

В таблице приведены компетенции, закрепленные за дисциплиной «Физическая культура и спорт», а также дисциплины, изучение которых ей предшествуют, и направлено на формирование смежных элементов компетенций в соответствии с таблицами 1.3.1. – 1.3.3. описания ОП.

<b>№ п/п</b>	<b>Шифр и наименование компетенции</b>	<b>Предшествующие дисциплины</b>
Общекультурные/универсальные компетенции		
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры, совершенствовать свое физическое развитие и укреплять здоровье для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	-
ОК-9	способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	-

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины:

По результатам изучения дисциплины «Физическая культура» обучающиеся должны продемонстрировать достижение следующих индикаторов освоения компетенций:

Код	Описание индикатора достижения компетенции
ОК-8	ОК-8.1 формулирует методы и средства физической культуры, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	ОК-8.2 использует методы и средства физической культуры, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК-9	ОК-9.1 формулирует приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
	ОК-9.2 использует приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

### 4. Содержание дисциплины

#### 4.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы)
<b>Семестр 1 (16 недель).</b>		
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Техника безопасности при работе в спортивном зале. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.
1.2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние окружающей среды, наследственности на здоровье человека. Влияние культурного развития личности на отношении к самому себе. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. Режим труда и отдыха. Профилактика вредных привычек.

		Рациональное питание. Двигательная активность. Закаливание. Личная гигиена. Культура межличностного общения. Психофизическая саморегуляция. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни
1.3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Активная учебно-трудовая и познавательная деятельность студентов. Интенсификация умственного труда и нервно-эмоциональных перегрузок. Внешние признаки утомления в процессе умственного труда студентов. Краткая характеристика степеней переутомления. Здоровье и работоспособность студентов. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности.
1.4	ОФП с элементами силовой подготовки	Практические тренировки
1.5	ОФП с элементами оздоровительной гимнастики	Практические тренировки
<b>Семестр 2 (16 недель).</b>		
2.1.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Средства и методы физического воспитания. Воспитание физических качеств. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Спортивная подготовка ее цели и задачи.
2.2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов. Прикладные физические качества. Факторы, определяющие ППФП студентов. Средства ППФП студентов.
2.3.	Методы и средства физической культуры,	Средства физического воспитания, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Гигиенические факторы. Физические упражнения. Оздоровительные силы природы.

2.4.	ОФП с элементами силовой подготовки	Практические тренировки
2.5.	ОФП с элементами оздоровительной гимнастики	Практические тренировки

#### 4.2. Структура и объём видов учебной работы

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия / семинары	СРС	Всего
<b>Семестр 1 (16 недель).</b>					
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	-	-	2
1.2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	2	4
1.3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности.	4	-	2	6
1.5	ОФП с элементами силовой подготовки	-	4	4	4
1.6	ОФП с элементами оздоровительной гимнастики	-	4	4	4
<b>Семестр 2 (16 недель).</b>					
2.1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	-	-	
2.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2	-	2	
2.3	Методы и средства физической культуры	2	-	2	
2.4	ОФП с элементами силовой подготовки	-	4	4	4
2.5	ОФП с элементами оздоровительной гимнастики	-	4	4	4

#### 5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:

Для лекционных занятий учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» используется учебная аудитория для занятий лекционного типа, оснащенная специализированной мебелью (стол для преподавателя, столы, стулья, доска для написания мелом).

Для проведения практических занятий по дисциплине используется «Физкультурно-оздоровительным комплексом» (ФОК):

- спортивный зал площадью 670,3 кв.м. с раздевалками 83,8 кв.м, санузлами 40, 2 кв.м, тренерской комнатой 24,8 кв.м и подсобными помещениями 9,9 кв.м;

- тренажерный зал 57,8 кв.м. с санузлами 19, 4 кв.м, тренерскими комнатами 41,8 кв.м и подсобными помещениями 3,6 кв.м;

- бассейн 449,7 кв.м. с раздевалками 56,6 кв.м, с санузлами 51, 2 кв.м, тренерскими комнатами 26,4 кв.м и подсобными помещениями 4,9 кв.м.

На открытом воздухе занятия проводятся в городском парке культуры и отдыха и в лесопарковой зоне отдыха.

Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:

В спортивном зале ФОК имеется спортивный инвентарь: мячи, медболы, скакалки, фитнес-платформы, спортивные снаряды, турники, маты, канаты, гимнастический зал, бассейн 4 дорожки.

Раздевалки для студентов и преподавателей. Медпункт.

### **Оборудование:**

Тренажеры

1. Степпер;
2. Беговая дорожка;
3. Велотренажёр;
4. Наклонная скамья для прессы;
5. Тренажёр для жима лёжа;
6. Тренажёр тяга сидя;
7. Тренажёр жим ногами;
8. Силовая рама;
9. МФУ (многофункциональный тренажёр);
10. Тренажёр жим сидя;
11. Гантельный ряд.

\* Каждый в количестве одной единицы.

### **6. Информационное обеспечение дисциплины**

1. АРТ-ПОРТАЛ: Мировая художественная культура: онлайн галерея произведений мирового искусства. - Москва: Директ-Медиа, 2001-2020. - [Электронный ресурс]. - URL: <https://art.biblioclub.ru/> (02.09.2020). - Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Академия акварели и изящных искусств. Библиотека. – Москва: Академия акварели и изящных искусств Сергея Андрияки, 2012-2020. – [Электронный ресурс]. - URL: <https://academy-andriaka.ru/library/>. Режим доступа: свободный доступ.

### **7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

а) основная учебная литература: библиографический список:

1. Данилов, А.В. Физическая культура: учеб пособие / А.В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с.— Текст: электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/115679> (дата обращения: 14.10.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Казантинова, Г.М. Физическая культура студента: учебник / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрияшченко. — Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. — 304 с.— Текст: электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/100838> (дата обращения: 15.10.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Кудря, А.Д. Тимошенко Л.И. Физическая культура и методика развития физических качеств. Учебное пособие / А.Д.Кудря. – Ставрополь, 2016. – 132 с. — Текст:

электронный // Научная электронная библиотека «e-LIBRARY.RU»: [сайт]. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25831020> .— Режим доступа: для авториз. пользователей.

б) дополнительная литература: библиографический список:

1. Баден, М. Фитнес и современные фитнес-технологии /М.Баден // Проблемы научной мысли: науч.-аналит. журн. ООО «Каллистон». – 2016 - № 8. – с.47-49. — Текст: электронный // Научная электронная библиотека «e-LIBRARY.RU»: [сайт]. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28150336> (дата обращения: 15.10.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Березина, Л.А. Методика обучения элементам техники игры в баскетбол: учеб.пособие / Л.А.Березина, В.Е. Калинин. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. – 73с. — Текст: электронный // Научная электронная библиотека «e-LIBRARY.RU»: [сайт]. — <https://elibrary.ru/item.asp?id=26012786> (дата обращения: 15.10.2019). — Режим доступа: свободный доступ.
3. Герасимов, К.А. Физическая культура. Баскетбол : учебное пособие / К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева. — Новосибирск : НГТУ, 2017. — 51 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/118473> (дата обращения: 01.12.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург: УрФУ, 2015. — 144 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/98698> (дата обращения: 26.10.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Силовая подготовка: учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махова. — Орел: МАБИВ, 2016. — 91 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97715> (дата обращения: 26.10.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Телегина А.П. Современные фитнес-программы: тенденции и перспективы российской фитнес-индустрии/А.П.Телегина, А.А.Олеговна // Физическая культура, спорт и здоровье: науч.-метод. журн. Марийского гос. ун.-та. – 2018 - № 31. – с.44-47. — Текст: электронный // Научная электронная библиотека «eLibrary.Ru»: [сайт]. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35340296> (дата обращения: 15.10.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

в) перечень доступных ЭБС: ссылка на адрес прямого доступа или описание порядка доступа:

1. Научная электронная библиотека «e-LIBRARY.Ru»: – Москва: ООО «Научная электронная библиотека», 2000-2020. – [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.elibrary.ru/> . Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. ЭБС Лань. – Санкт-Петербург: ООО «ЭБС Лань», 2011-2019. – [Электронный ресурс]. - URL: <https://e.lanbook.com/>. Режим доступа: для авториз. пользователей, бесшовная авторизация из СДО Академии.

## **8.Текущий контроль и система оценки промежуточной аттестации**

8.1. Методики и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации определены Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации.

8.2. Система оценки для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине приведена в прил.1.

8.3. Типовые контрольные оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» приведены в прил.2.

## **9. Методические указания по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт»**

### **Образовательные технологии**

Здоровье-сберегающая технология. Цель использования технологии: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни.

На каждом занятии дисциплин применяются элементы здоровьесберегающих технологий:

- ведется постоянный контроль соответствия требованиям техники безопасности, гигиены, температурному режиму, спортивной одежды и обуви студентов.
- объясняются правила подбора одежды для занятий различными видами спорта.

### **Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа.



Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем:

Индивидуальная учебная работа (консультации), дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

<b>Должность</b>	<b>Подпись</b>	<b>Ф.И.О.</b>
<b>Разработчики:</b>		
Доцент		Милашечкина Е.А.
<b>Руководитель образовательной программы</b>		
Заведующий кафедрой		Андряка С.Н.

**Система оценки для проведения промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Шкала и критерии оценивания освоения дисциплинарных частей компетенций:

**1) При оценке знаний**

<b>Уровень освоения</b>	<b>Критерии оценивания уровня освоения</b>
«зачтено»	Студент формулирует: методы и средства физической культуры, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Испытывает затруднения в формулировании приемов оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
Минимальный уровень не достигнут «не зачтено»	Студент не формулирует: методы и средства физической культуры, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

**2) При оценке умений**

<b>Уровень освоения</b>	<b>Критерии оценивания уровня освоения</b>
«зачтено»	Студент использует методы и средства физической культуры, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Испытывает затруднения в использовании приемов оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
Минимальный уровень не достигнут «не зачтено»	Студент не использует методы и средства физической культуры, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

**Типовые контрольные оценочные средства  
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной  
аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. **Контрольные оценочные средства (КОС)** предназначены для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов с учетом видов и степени ограничений здоровья, при формировании компетенций, указанных в программе дисциплины «Физическая культура и спорт».
2. **Оценивание результатов обучения.**
  - 2.1. Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в соответствии Положения о порядке и проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся ФГБОУ ВО «Академия акварели и изящных искусств Сергея Андрияки».
  - 2.2. Оценивание проводится по темам разделов в соответствии с темами, указанными в программе учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» п. 4.1.
3. Критерии оценивания учебных заданий по пятибалльной системе определены в Приложении №1 (Шкала и критерии оценивания освоения дисциплинарных частей компетенций) к программе учебной дисциплины.
4. Подлежат оцениванию виды заданий, указанных в таблице:

<b>Виды задания</b>	<b>Критерии оценивания задания:</b>
Собеседование по темам п. 4.1.	- полнота и точность ответа на поставленные вопросы п.5.; - умение приводить примеры при ответе на вопрос.
Защита реферата (п.6)	- обоснование выбора темы, актуальность; - чёткая структура; -логическая последовательность изложения темы; - постановка задач, - обзор информационных источников, - описание методов и результатов исследования - обоснование собственной точки зрения; - вывод. Объем реферата не менее 12-18 стр., включая титульный лист; текст Time New Roman, размер шрифта 14 через полтора интервала.
Практические задания в	Выполнение заданий в соответствии с

<p>соответствии с программой дисциплины</p> <p>Девушки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание туловища (кол-во)</li> <li>2. Плавание 50 м (мин., сек.)</li> <li>3. Прыжки в длину с места (см)</li> <li>4. Бег 100м (сек)</li> <li>5. Наклон вперед (см)</li> <li>6. Сгибание / разгибание рук в упоре лежа</li> </ol> <p>Юноши:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание ног (кол-во)</li> <li>2. Плавание 50 м (мин., сек.)</li> <li>3. Прыжки в длину с места (см)</li> <li>4. Жим лежа (% к весу)</li> <li>5. Подтягивание</li> <li>6. Бег 2000м (сек)</li> </ol>	<p>нормативными требованиями:</p> <p>Девушки:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Баллы/ № задания</th> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>35</td> <td>32</td> <td>28</td> <td>24</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1,00</td> <td>1,08</td> <td>1,15</td> <td>1,25</td> <td>б/вр</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>185</td> <td>175</td> <td>165</td> <td>155</td> <td>145</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>16,6</td> <td>17,0</td> <td>17,5</td> <td>18,2</td> <td>19,6</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>12</td> <td>9</td> <td>6</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>30</td> <td>28</td> <td>26</td> <td>24</td> <td>20</td> </tr> </tbody> </table> <p>Юноши:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Баллы/ № задания</th> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>3</td> <td>6</td> <td>9</td> <td>12</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>0,42</td> <td>0,46</td> <td>0,48</td> <td>0,55</td> <td>б/вр</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>242</td> <td>235</td> <td>230</td> <td>220</td> <td>210</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>60</td> <td>70</td> <td>80</td> <td>90</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>3</td> <td>6</td> <td>9</td> <td>11</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>10,10</td> <td>10,40</td> <td>11,15</td> <td>12,0</td> <td>13,6</td> </tr> </tbody> </table>	Баллы/ № задания	5	4	3	2	1	1	35	32	28	24	20	2	1,00	1,08	1,15	1,25	б/вр	3	185	175	165	155	145	4	16,6	17,0	17,5	18,2	19,6	5	12	9	6	3	1	6	30	28	26	24	20	Баллы/ № задания	5	4	3	2	1	1	3	6	9	12	14	2	0,42	0,46	0,48	0,55	б/вр	3	242	235	230	220	210	4	60	70	80	90	100	5	3	6	9	11	13	6	10,10	10,40	11,15	12,0	13,6
Баллы/ № задания	5	4	3	2	1																																																																																
1	35	32	28	24	20																																																																																
2	1,00	1,08	1,15	1,25	б/вр																																																																																
3	185	175	165	155	145																																																																																
4	16,6	17,0	17,5	18,2	19,6																																																																																
5	12	9	6	3	1																																																																																
6	30	28	26	24	20																																																																																
Баллы/ № задания	5	4	3	2	1																																																																																
1	3	6	9	12	14																																																																																
2	0,42	0,46	0,48	0,55	б/вр																																																																																
3	242	235	230	220	210																																																																																
4	60	70	80	90	100																																																																																
5	3	6	9	11	13																																																																																
6	10,10	10,40	11,15	12,0	13,6																																																																																

## 5. Вопросы для самоконтроля по темам дисциплины «Физическая культура и спорт»

### 5.1. Тема «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1. Техника безопасности при работе в спортивном зале.
2. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
4. Средства физической культуры.
5. Основные составляющие физической культуры.
6. Социальные функции физической культуры.
7. Формирование физической культуры личности.
8. Физическая культура в структуре профессионального образования.
9. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

### 5.2. Тема «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Влияние окружающей среды, наследственности на здоровье человека.
3. Влияние культурного развития личности на отношении к самому себе.

4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
5. Режим труда и отдыха.
6. Профилактика вредных привычек.
7. Рациональное питание.
8. Двигательная активность.
9. Закаливание. Личная гигиена.
10. Культура межличностного общения.
11. Психофизическая саморегуляция.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни

5.3. Тема «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности».

1. Активная учебно-трудовая и познавательная деятельность студентов.
2. Интенсификация умственного труда и нервно-эмоциональных перегрузок.
3. Внешние признаки утомления в процессе умственного труда студентов.
4. Краткая характеристика степеней переутомления.
5. Здоровье и работоспособность студентов.
6. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
7. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.
8. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности.

5.4. Тема «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания»

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Воспитание физических качеств.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
5. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
6. Формы занятий физическими упражнениями.
7. Спортивная подготовка ее цели и задачи.

5.5. Тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов»

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов.
2. Прикладные физические качества.
3. Факторы, определяющие ППФП студентов. Средства ППФП студентов.

5.6. Тема «Методы и средства физической культуры»

1. Средства физического воспитания, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Гигиенические факторы. Физические упражнения.
3. Оздоровительные силы природы.

#### **6. Примерные темы рефератов:**

1. Особенности физического воспитания в Древнем Риме.
2. Формы физического воспитания первобытных людей.
3. Кулачные бои. Народные формы физического воспитания.
4. Физические упражнения и игры крестьян и горожан в зарубежных странах в средние века.
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Физическое воспитание в Древней Греции (Спарта, Афины), древнегреческая гимнастика.
14. Зрелища – поединок с животными, бои быков в Испании и Южной Франции.
15. Нормы физического воспитания у рыцарей.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Особенности развития физической культуры в рабовладельческом обществе.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
22. Физическое качество - сила.
23. Занятия физическими упражнениями при миопии.
24. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
25. Питание как компонент здорового образа жизни.