

**РО: ООВО «СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ
ИСЛАМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ИМАМА АБУ ХАНИФЫ»**

«Утверждаю»



Проректор по учебной работе

М.М. Шибзухов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Для направления подготовки:

48.03.01 – «Теология»

Направленность (профиль) – «Исламская теология»

Нальчик 2024

**Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт». –
Нальчик: СКИУ, 2024.**

Рабочая программа дисциплины составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 48.03.01 – «Геология» и содержит: наименование дисциплины, перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, указание места дисциплины в структуре образовательной программы, ее объем в зачетных единицах с указанием часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий, перечень основной и дополнительной учебной литературы, учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся, ресурсов сети «Интернет», информационных технологий необходимых для освоения дисциплины, фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Согласовано с работодателями:

<i>№</i>	<i>ФИО</i>	<i>Должность, место работы</i>
1.	Ибрагимов И.Д.	канд. пед. наук, доцент, председатель исполкома КЦМСК
2.	Осипов С.К.	канд. филос. наук, доцент, руководитель образовательной программы «Геология» ФГБОУ ВО «Пятигорский государственный университет»
3.	Сижажев А.С.	Заместитель председателя ДУМ КБР

1. Пояснительная записка

1.1. Код и наименование направления и профиля

48.03.01 «Геология», профиль подготовки – «Исламская теология»

1.2. Код и наименование дисциплины:

Б1.Б14 Физическая культура и спорт»

1.3. Цель и задачи дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является освоение теоретических знаний для формирования физической культуры личности, приобретение умений и компетенций направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности, обеспечении качества жизни и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самосовершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, использования средств физической культуры в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

1.4. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части цикла Б.1.

1.5. Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

В результате изучения дисциплины студент должен

- **Знать:**

- социальную роль физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов;

- научно-теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни;

- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности;

- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности.

- **Уметь:**

- использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма;

- применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).

- **Владеть:**

- понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта: «Физическая культура личности» (ее содержание, структура, критерии и уровни проявления в социуме и личной жизни); «Здоровье» (его физическое, психическое, социальное и профессиональное проявления); «Здоровый образ жизни» (его составляющие и мотивация) и др.;

- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;

- должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;

- навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием;

- широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы			
---------------------	--	--	--

	Всего часов (ч.)	Всего зачетных единиц (з.е.)	1		3	
			ч.	з.е.	ч.	з.е.
Общая трудоемкость дисциплины	72	2		1		1
Аудиторные занятия	72		36		36	
Лекции (Л)	36		18		18	
Практические занятия (ПрЗ)	36		18		18	
Вид промежуточного контроля (зачет/экзамен)			зачет		зачет	

2.2. Содержание дисциплины:

Разделы / темы дисциплины	Виды занятий
	Л
1 семестр	
Модуль 1.	
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4
Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	4
Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.	4
Модуль 2.	
Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4
Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	4
Тема 6. Принципы и методы обучения в физическом воспитании.	4
Модуль 3.	
Тема 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	4
Тема 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	4
Тема 9. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	4
	36
3 семестр	

Модуль 1.	
Тема 10. Спортивные и подвижные игры.	4
Тема 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.	4
Тема 12. Нетрадиционные (необычные) виды спорта	4
Модуль 2.	
Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.	4
Тема 14. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	4
Тема 15. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	4
Модуль 3.	
Тема 16. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.	4
Тема 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	4
Тема 18. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	4
36	36

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Утомление и восстановление в процессе физического и умственного

труда. Гипокинезия и гиподинамия в современной жизни человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период зачетной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 6. Принципы и методы обучения в физическом воспитании.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.

Тема 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсменов. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значения мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Физическая культура личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах.

Тема 9. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 10. Спортивные и подвижные игры.

Спортивные игры. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры.

Тема 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.

Классификация туристской деятельности. Рекреационные и спортивные походы. Методика разработки маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки похода. Методика раскладки снаряжения. Понятие техники туризма. Топографическая подготовка туриста. Техника ориентирования на местности. Основы туристской техники передвижения и страховки. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде. Техника транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований. Оздоровительное воздействие активного туризма на организм подрастающего поколения.

Тема 12. . Нетрадиционные (необычные) виды спорта.

Классификация НВС. Нетрадиционный спорт в России. Необычные соревнования народов мира.

Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.

Традиционные оздоровительные системы. Современные оздоровительные системы.

Тема 14. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Виды контроля за состоянием занимающихся физическими упражнениями, основные понятия. Объективные показатели самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля. Функциональные пробы и тесты.

Тема 15. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.

Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного баланса в организме.

Тема 16. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.

Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Задачи и принципы проведения. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.

Тема 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Профессионально-прикладная физическая культура как часть культуры труда и физической культуры в целом. Историческая справка. Современное представление о профессионально-прикладной физической подготовке работников промышленного производства. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов. Цель, задачи и средства ППФП студентов вузов.

Тема 18. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Факторы, определяющие содержание ППФП. Цель, задачи и методические основы производственной физической культуры. Производственная физическая культура в рабочее время. Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультурной минутки. Физическая культура и спорт в свободное время. Дополнительные средства повышения работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

2.4. Образовательные технологии

Инновационные технологии, используемые в преподавании курса:

Доклад (презентация, реферат) – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение определенной темы, вопроса программы. Доклад может быть представлен приглашенным экспертом – руководителем крупного спортивного сооружения. Форма проведения – очное представление доклада, когда группа и докладчик находятся в лекционной аудитории.

Контрольные работы – контроль знаний с помощью вопросов, на которые необходимо дать развернутый и полный ответ.

Данная форма используется при проведении зачетов, начиная с первых курсов обучения, а также в целях контроля за самостоятельной работой студентов.

3. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

а) основная литература

1. Муллер, А. Б. **Физическая культура студента** [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>

2. **Валеология: Учебное пособие** / Прохорова Э. М., 2-е изд., испр. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 256 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Переплёт) ISBN 978-5-16-010472-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/489793>

б) дополнительная литература

1. **Валеология: Учебное пособие** / Э.М. Прохорова; Российский государственный университет туризма и сервиса (ГОУВПО "РГУТИС"). - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 255 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование). (переплет) ISBN 978-5-16-003569-7 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/437288>

4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

при необходимости:

1. Компьютер или ноутбук

5. Методические рекомендации и указания для преподавателей и студентов

5.1. Методические рекомендации для преподавателей

Критерием успешности освоения учебного материала (зачета) является экспертная оценка преподавателя, учитывающая:

- регулярность посещения обязательных учебных занятий;
- аттестацию по программе обучения;
- знаний теоретического раздела программы.

Оценка знаний по физической культуре на зачете предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основного понятийного аппарата, знаний курса, умения делать доказательные выводы и обобщения. Оценивается как глубина знаний основных проблем физической культуры, так и умение использовать в практической деятельности основные средства и методы физического воспитания, направленные на формирование здорового образа и стиля жизни.

5.2. Методические указания для студентов

При изучении каждой темы студентам необходимо ознакомиться с соответствующими главами/параграфами учебных пособий и рекомендованной научной литературы. Это позволит лучше усвоить лекционный материал.

Лекции необходимо конспектировать, обращая особое внимание на те их разделы и фрагменты, которые дополняют учебники или по-иному, более современно освещают изучаемый материал.

По ряду тем студенты пишут рефераты, в которых отражают результаты изучения основной и дополнительной литературы или выступают с докладами по наиболее актуальным вопросам изучаемой темы.

Методические рекомендации студентам по написанию рефератов. Обычно реферат для выполнения требует не меньше месячного срока. План работы и ее текущий ход обсуждается с преподавателем. Кроме предложенных в списке тем рефератов, можно по согласованию предлагать и выбирать и другие темы. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носить проблемно-тематический характер.

Прежде чем выбрать тему, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить. Тема работы выбирается, с учетом личного интереса, самостоятельно после общего знакомства с литературой по проблеме, что позволит избежать непроизводительных временных затрат в связи с отсутствием достаточной источниковой базы. При затруднениях целесообразно обратиться за консультацией к преподавателю или, при отсутствии такой возможности в связи со сложившимися обстоятельствами, к библиографу любой библиотеки, тематическому каталогу (книги объединены в перечень по более дробным вопросам и временным рамкам), словарям, справочникам, энциклопедиям, летописям журнальных и газетных статей.

После этого необходимо более детально ознакомиться с источниками и составить предварительный план будущего сочинения, обращая внимание на главные вопросы, ответ на которые и составит содержание работы.

Объем реферата или контрольной работы составляет 15-20 страниц машинописного текста или 20-30 страниц рукописного (ученическая тетрадь 12-18 листов в клетку), оформленного по правилам, предъявляемым к такому виду работ в высших учебных заведениях.

Контрольная работа или реферат включают: титульный лист - сообщается название учебного заведения, тема работы, Ф.И.О. автора, Ф.И.О. преподавателя, место выполнения работы и год. Контрольная работа имеет шифр направления. Оглавление - план работы, содержание работы.

Работа состоит из:

Введение - здесь отмечается актуальность проблемы, т. е. ответ на вопрос - почему выбрана эта тема в качестве самостоятельного сочинения? Например: вызвала интерес своей необычностью, слабо разработана другими авторами, много противоречивых суждений, связана с будущей профессией; историография проблемы - дается краткая характеристика литературы, использованной для написания работы; задачи реферата или контрольной

работы - перечисляются основные направления, в рамках которых будет раскрыта тема т. е., что конкретно хотите проанализировать и рассказать.

Основная часть работы может состоять из отдельных глав, деленных на параграфы или просто отдельных частей, посвященных анализу выбранной темы.

Заключение - делаются выводы, к которым пришли в результате рассмотрения проблемы.

Список используемых источников - перечисляются все книги, журнальные статьи, используемые для написания работы.

Выполнение контрольной работы развивает такие практические навыки, как умение самостоятельно работать, критически оценивать материал, правильно цитировать литературу, делать несложные теоретические выводы и т.д.

6. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и компетенций.

6.1. Примерные темы рефератов

реферат на тему:

1 семестр

1 модуль

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.

5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

8. Средства физической культуры и спорта.

9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.

10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

2 модуль

1. Основы методики самомассажа.
2. Нетрадиционные оздоровительные методики.
3. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
4. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
5. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
7. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
8. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
9. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
10. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
11. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
12. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
13. Гигиенические основы закаливания.
14. Личная гигиена студента и ее составляющие.
15. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
16. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
17. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
18. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
19. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
20. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.

21. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
22. Основы обучения движениям.
23. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
24. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
25. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
26. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
27. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
28. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
29. Формы занятий физическими упражнениями.
30. Общая и моторная плотность занятия.
31. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
32. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
33. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
34. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
35. Гигиена самостоятельных занятий.
36. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

3 модуль

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

11. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.

12. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

13. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

14. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

15. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.

16. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

3 семестр

1 модуль

1. Правила соревнований(спортивная игра).
2. Народные подвижные игры.
3. Подготовительные подвижные игры (к различным видам спорта).
4. Правила соревнований....(нетрадиционный вид спорта).
5. История возникновения..... (спортивная игра, нетрадиционный вид спорта).

2 модуль

1. Разновидности йоги.
2. История возникновения ушу.
3. Философия ушу.
4. Виды аэробики.
5. Комплексы упражнений атлетической гимнастики.
6. Стретчинг. Определение и принципы.
7. Калланетика. Определение
8. Изотон. Определение и принципы.
9. Дыхательная гимнастика.
10. Развитие фитнеса.
11. Оздоровительный бег.
12. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
13. Системы питания.

3 модуль

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.

5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
9. ППФП студентов во внеучебное время.
10. Система контроля за ППФП студентов.
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
18. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
19. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

6.2. Примерная тематика вопросов к зачету

1 семестр

1. Физическая культура как сфера социальной деятельности (понятие, составные части).
2. Общие и специальные функции физической культуры.
3. Компоненты физической культуры и особенности их использования в социальной практике развития личности.
4. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов (цель, задачи, содержание дисциплины, функции, мотивация студентов).
5. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
7. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
9. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
10. Организация труда и отдыха, режим сна и питания студентов как составляющие здорового образа жизни.
11. История развития физической культуры.
12. Личная гигиена и закаливание, гигиенические основы закаливания.

13. Педагогические и медицинские основы профилактики вредных привычек (табакокурения, алкоголя, наркотических средств).
14. Культура межличностного общения и психофизиологическая регуляция поведения как составляющие здорового образа жизни.
15. Воздействие объективных и субъективных факторов учебного процесса на организм студентов.
16. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
17. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
18. Методические принципы физического воспитания.
19. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.
20. Педагогические и психологические основы обучения движениям в физическом воспитании.
21. Педагогические основы воспитания физических качеств.
22. Формы занятий физическими упражнениями.
23. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Основные принципы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
25. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
26. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке.
27. Современное олимпийское движение (цель, задачи, функции, проблемы).

3 семестр

28. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности.
29. Система студенческих спортивных соревнований.
30. Современные системы физических упражнений.
31. Экономические основы физической культуры и спорта.
32. Финансирование физической культуры и спорта.
33. Управление физической культурой и спортом.
34. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к трудовой деятельности.
35. Профессионально-прикладная физическая подготовка (цель, задачи, средства и содержание).
36. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
37. Физические упражнения, используемые для коррекции телосложения (содержание, средства, методы).
38. Классификация спортивных игр.

39. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.

40. Виды контроля за состоянием занимающихся физическими упражнениями, основные понятия.

41. Восстановительные процессы при мышечной деятельности, после тренировочных занятий и соревнований.

42. Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Задачи и принципы проведения .

43. Цель, задачи и методические основы производственной физической культуры.

Цель применения БРС с использованием модульной технологии обучения – повышение качества подготовки высококвалифицированных кадров, побуждение студентов к самостоятельной работе с учебным материалом, повышение интенсивности труда студентов в течение всего учебного года и объективности оценки их знаний, умений, навыков.

Определение «стоимости» учебных модулей в баллах

№	Форма оценивания	Баллы модулей					
		1 семестр			3 семестр		
		1 модуль	2 модуль	3 модуль	1 модуль	2 модуль	3 модуль
1	Подготовка докладов, написание рефератов	15	15	10	15	15	10
2	Контрольная работа	15	15	10	15	15	10
	Итого максимально количество баллов модуля	30	30	20	30	30	20

Промежуточная аттестация

Форма проведения промежуточной аттестации – зачет.

Допуск на зачет 40 баллов (из 80 возможных)

Минимальное/ максимальное количество баллов на зачете:

min 10 баллов

max 20 баллов

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по результатам работы студента в течение всего семестра и зачета.

1 семестр

	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Итого баллов
Максимальный балл	30	30	20	80
Максимальное количество баллов	зачет			20

промежуточного контроля		
Итого баллов за семестр		100

3 семестр

	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Итого баллов
Максимальный балл	30	30	20	80
Максимальное количество баллов промежуточного контроля	зачет			20
Итого баллов за семестр				100

Шкала соответствия баллов по дисциплине по итогам зачета:

- "зачтено" (более 50 баллов);
- "не зачтено" (менее 50 баллов).