МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКИЙ ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ – ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В Г. ЗЕРНОГРАДЕ

Бутенко Александр Федорович
Подписано цифровой подписью: Бутенко Александр Федорович
Дата: 2025.04.24 14:54:01 +03'00'

**УТВЕРЖДАЮ**
**Директор**

**А.Ф. Бутенко**

**«24» апреля 2025 г.**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** Б1.О.26 Физическая культура и спорт

**Направление подготовки** 20.03.01 «Техносферная безопасность»

**Профиль** «Безопасность технологических процессов и производств»

**Факультет** Энергетический

**Кафедра** «Физическая культура, спорт и техносферная безопасность»

**Форма обучения** очная , заочная

**Квалификация выпускника – бакалавр**

**Зерноград – 2025**

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1. ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность», утвержденный Министерством образования и науки РФ № 680 от 25.05.2020 г.
2. Учебный план профиля «Безопасность технологических процессов и производств» (год начала подготовки 2025), одобренный Ученым советом Азово-Черноморского инженерного института ФГБОУ ВО Донской ГАУ. Протокол № 6 от 19.02.2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» одобрена на заседании кафедры «Физическая культура, спорт и техносферная безопасность»

Протокол №7 от 26.03.2025 г.

Заведующий кафедрой
к.т.н., доцент С. М. Пятикопов

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании методической комиссии по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность».

Протокол №5 от 27.03.2025 г.

Председатель методической комиссии д.т.н. И.Э.Липкович

Разработчик: Н.В. Надёжина
С. М. Пятикопов

Содержание

1. Вводная часть……. 4
1.1.Цели и задачи освоения дисциплины……..... 4
1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ……..... 4
1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций 5
2. Основная часть……..... 6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы…….. 6
2.2. Содержание учебной дисциплины ……..……..... 8
2.2.1.Разделы учебной дисциплины виды учебной деятельности и формы контроля…….. 12
2.2.2.Лабораторный практикум ……. 13
2.2.3.Семинарские занятия ……. 13
2.3. Самостоятельная работа студента …….. 13
3. Образовательные технологии……. 14
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины ……...……. 14
4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств…… 14
4.2. Примерные темы курсовых работ …..…… 14
4.3. Примерные темы рефератов…… 14
4.4. Вопросы к зачёту по лекционному курсу……... 17
5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины 19
5.1. Основная литература…… 19
5.2. Дополнительная литература…… 19
5.3. Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и Интернет-ресурсы……. 20
5.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса 20
5.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся…….. 20
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины……..... 21
7. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины 22
Приложение 1 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации
Приложение 2 Лист переутверждения рабочей программы дисциплины…….

# 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

## 1.1. Цели освоения дисциплины.

Целью освоения учебной дисциплины Б1.О.26 «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность» является формирование физической культуры личности на основе формирования общекультурных компетенций студентов средствами физической культуры и спорта в контексте формирования целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра аграрного комплекса.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

## 1. 2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Учебная дисциплина Б1.О.26 «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части Блока 1 основной профессиональной образовательной программы.

Предшествующей для данной дисциплины являются элективные дисциплины по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.03. К началу изучения дисциплины студент должен:

знать: особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

уметь: организовать и провести спортивные, оздоровительные и рекреационные мероприятия в повседневной и трудовой деятельности.

владеть: основными тактико-техническими действиями в одном или нескольких видах спортивной деятельности.

**1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций**

Изучение дисциплины направлено на формирование универсальной компетенции УК-7, необходимой для решения задач профессиональной деятельности и обеспечивающей достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

<table>
<tr><th rowspan="2">Код компетенции</th><th rowspan="2">Содержание компетенции</th><th colspan="2">Планируемые результаты обучения</th></tr>
<tr><th>Код и наименование индикатора достижения компетенции</th><th>Формируемые знания, умения и навыки</th></tr>
<tr><td rowspan="3">УК-7</td><td rowspan="3">Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td><td>УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</td><td rowspan="3">Знать<br>-основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;<br>-особенности занятий гимнастикой как избранным видом спорта или особенности занятий современными оздоровительными гимнастическими системами физических упражнений;<br>-основы физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра<br>Уметь<br>-реализовать основы здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФКиС;<br>-организовать и провести спортивные, оздоровительные и рекреационные мероприятия в повседневной и трудовой деятельности средствами гимнастики<br>Владеть<br>- основами рациональной техники выполнения различных гимнастических упражнений;<br>- навыками создания условий для здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФКиС</td></tr>
<tr><td>УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</td></tr>
<tr><td>УК-7.3 Владеет навыками поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td></tr>
</table>

# 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

**Очная форма обучения**

| **Вид работы** | | **Всего часов/ зач. единиц** | **Семестры** |
|---|---|---|---|
| | | | **№6** |
| **Аудиторные занятия (всего)** | | **36** | **36** |
| В том числе: | | | |
| Лекции (Л) | | 36 | 36 |
| **Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)** | | **36** | **36** |
| В том числе: | | | |
| Проработка конспектов лекций, работа с литературой и интеренет-ресурсами | | 27 | 27 |
| Написание рефератов | | 9 | 9 |
| СРС в период промежуточной аттестации | | - | - |
| Вид промежуточной аттестации | Зачет (З) | **З** | **З** |
| **ИТОГО: Общая трудоемкость** | часов | **72** | **72** |
| | зач. единиц | **2** | **2** |

Итоговой оценкой в приложении к диплому указывается зачёт за 6 семестр

**Заочная форма обучения**

| **Вид работы** | | **Всего часов/ зач. единиц** | **Семестры** | |
|---|---|---|---|---|
| | | | **№1** | **№2** |
| **Аудиторные занятия (всего)** | | **6** | **2** | **4** |
| В том числе: | | | | |
| **Лекции (Л)** | | 6 | 2 | 4 |
| **Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)** | | **62** | **34** | **28** |
| В том числе: | | | | |
| Проработка конспектов лекций | | 4 | 2 | 2 |
| Работа с литературой и интеренет-ресурсами | | 48 | 30 | 18 |
| Написание рефератов | | 10 | | 10 |
| **Подготовка к зачёту** | | **4** | **-** | **4** |
| Вид промежуточной аттестации | Зачет (З) | **З** | **З** | |
| **ИТОГО: Общая трудоемкость** | часов | **72** | **36** | **36** |
| | зач. единиц | **2** | **1** | **1** |

Итоговой оценкой в приложении к диплому указывается зачёт за 2 семестр

**2.2. Содержание учебной дисциплины**

| № сем. Очн. (заочн) | Наименование раздела | Содержание раздела в дидактических единицах | Коды индикаторов достижения компетенции |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 (1,2) | **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта** | **1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**<br>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. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. 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.<br>**2. Социально-биологические основы физической культуры.**<br>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность 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.<br>**3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**<br>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ | **УК -7.1**<br>**УК -7.2**<br>**УК-7.3** |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
| 6 (1,2) | **Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в системе самостоятельных занятий.** | 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.<br>**4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**<br>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной 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.<br>**5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**<br>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. | **УК -7.1**<br>**УК -7.2**<br>УК – 7.3 |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
| 6 (1,2) | | **6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**<br>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.<br>**7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**<br>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. Олимпийские игры и Универсиады. 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.<br>**8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**<br>Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП,ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического | **УК -7.1**<br>**УК -7.2**<br>**УК – 7.3** |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
| 6<br>(1,2) | | воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра, дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.<br>**9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.**<br>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. | **УК -7.1**<br>**УК -7.2**<br>**УК – 7.3** |

**2.2.1. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля**

**Очная форма обучения**

| № семестра | Наименование раздела учебной дисциплины | Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах) | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Л | СРС | всего | |
| 6 | Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 16 | 18 | 34 | Защита реферата Контрольные вопросы |
| | Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в системе самостоятельных занятий. | 20 | 18 | 38 | |
| | **ИТОГО:** | 36 | 36 | 72 | |

**Заочная форма обучения**

| № семестра | Наименование раздела учебной дисциплины | Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах) | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Л | СРС | всего | |
| 1,2 | Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 6 | 30 | 36 | Защита реферата Контрольные вопросы |
| | Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в системе самостоятельных занятий. | - | 32 | 32 | |
| 1,2 | Промежуточная аттестация | | | 4 | зачет |
| | **ИТОГО:** | 6 | 62 | 72 | |

**2.2.2. Лабораторный практикум** (не предусмотрен)

**2.2.3. Семинарские занятия** (не предусмотрены)

**2.3. Самостоятельная работа студента**

**Очная форма обучения**

| № семестра | Наименование раздела учебной дисциплины (модуля) | Виды СРС | Всего часов |
|---|---|---|---|
| 6 | Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта<br>Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в системе самостоятельных занятий. | Проработка конспектов лекций , работа с литературой и интеренет-ресурсами | 27 |
| | | Написание рефератов | 9 |
| **ИТОГО часов в семестре:** | | | **36** |

**Заочная форма обучения**

| № семестра | Наименование раздела учебной дисциплины (модуля) | Виды СРС | Всего часов |
|---|---|---|---|
| 1-2 | Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта<br>Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в системе самостоятельных занятий. | Проработка конспектов лекций | 4 |
| | | Работа с литературой и интеренет-ресурсами | 48 |
| | | Написание реферата | 10 |
| **ИТОГО часов в семестре:** | | | **62** |

## 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

| № сем.<br><br>Очн. (заочн.) | Виды учебной работы | Образовательные технологии | Особенности проведения занятий (индивидуальные/ групповые) |
|---|---|---|---|
| 6<br>(1-2) | Лекционный курс | Мультимедийные лекции, проблемное изложение | Групповые |

В исключительных случаях применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии (ЭО и ДОТ), включая проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Реализация программы дисциплины с использованием ЭО и ДОТ осуществляется по усмотрению ведущего преподавателя с учетом технических возможностей обучающихся с использованием программных средств, обеспечивающих применение элементов ЭО и ДОТ в Институте, путем синхронного и асинхронного взаимодействия, к которым могут относиться:

- электронная информационно-образовательная среда Института;
- групповая голосовая конференция в мессенджерах (Яндекс.Мессенджер, VK Teams);
- групповой чат в месседжерах Яндекс.Мессенджер, социальной сети ВКонтакте;
- онлайн видеоконференция в Яндекс.Телемост;
- видеозаписи лекций педагогических работников Института, размещённые на различных видеохостингах (например, на каналах преподавателей) и/или облачных хранилищах (например, Яндекс.Диск, Google.Диск, Облако Mail.ru и т.д.).

Занятия в интерактивной форме в объеме:
Лекционные занятия – 4 часов.

## 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

| № семестра | Виды контроля и аттестации | Коды индикаторов достижения компетенций | Наименование раздела учебной дисциплины | Оценочные средства | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Форма | Количество заданий |
| 6 | ПрАт | УК -7.1<br>УК -7.2<br>УК -7.3 | Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в системе самостоятельных занятий. | УО-1 | 50 |
| | | | | Реферат | 100 |

**УО-1-** устный опрос по лекционному материалу.

### 4.2. Примерные темы курсовых проектов/работ

*(не предусмотрены)*

### 4.3. Примерные темы рефератов

1. История возникновения физической культуры в обществе.
2. История возникновения спорта.
3. Казачьи единоборства.
4. Игры и состязания на Руси.
5. Спорт в царской России (18-19 вв).
6. Олимпийские игры в Москве, 1980 год.
7. Олимпийские игры в Сочи, 2014 год.
8. История ГТО в СССР.
9. Древнегреческие Олимпийские игры.
10. Возрождение Олимпийского движения.
11. Олимпийские игры современности.
12. История Олимпийских Зимних игр.
13. Участие донских спортсменов в Олимпийских играх.
14. История возникновения Универсиад – студенческих соревнований.
15. Спортивный студенческий союз «Буревестник».
16. Физическая культура в современном обществе, её задачи.
17. Спорт в современном обществе и его функции.
18. ВФСК ГТО современной России.
19. Оздоровительно-рекреативная физическая культура и её задачи.
20. Лечебная физическая культура и её задачи.
21. Профессионально-прикладная физическая культура и её задачи.
22. Физическая культура в семье.
23. Особенности занятий ФК для женщин.
24. Возрастная направленность занятий ФК.

25. Основы закаливания организма человека.
26. Режим труда и отдыха как фактор здоровья.
27. Общие принципы здорового питания.
28. Жиры и жировой обмен в организме человека.
29. Белки и белковый обмен в организме человека.
30. Углеводы и углеводный обмен в организме человека.
31. Витамины и их роль в здоровом питании.
32. Пищевые добавки в тренировочном процессе для набора мышечной массы.
33. Пищевые добавки в тренировочном процессе для уменьшения жировой массы.
34. Организация питания из естественных продуктов при наборе мышечной массы.
35. Организация питания из естественных продуктов для уменьшения жировой массы.
36. Профилактика спортивного травматизма.
37. Занятия физическими упражнениям при беременности.
38. Профилактика и коррекция нарушения зрения средствами физического воспитания.
39. Профилактика и коррекция нарушений осанки средствами физического воспитания.
40. Восстановление организма женщины в послеродовой период средствами физического воспитания.
41. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания.
42. Типы телосложения женщин, примерные программы занятий.
43. Типы телосложения мужчин, примерные программы занятий.
44. Дневник самоконтроля.
45. Самоконтроль занимающихся ФКиС.
46. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
47. Курение как социальное зло наших дней.
48. Виды химических зависимостей и их профилактика средствами ФКиС
49. Алкоголизм как фактор социального торможения и его профилактика средствами физической культуры и спорта.
50. Особенности и проблемы женского алкоголизма.
51. Этапы формирования двигательного навыка в процессе тренировок.
52. Общая физическая подготовка и её задачи.
53. Специальная физическая подготовка спортсменов.
54. Единая всероссийская спортивная классификация, её задачи и структура.
55. Функциональные изменения сердечно-сосудистой системы в процессе тренировок.
56. Функциональные изменения нервной системы в процессе тренировок.
57. Функциональные изменения дыхательной системы в процессе тренировок.
58. Функциональные изменения опорно-двигательного аппарата в процессе тренировок.
59. Профилактика старения организма средствами физической культуры.
60. Физическое качество «Сила», его факторы и структура.
61. Методики тренировки и оценки силовых способностей.
62. Физическое качество «Быстрота», его факторы и структура.
63. Методики тренировки и оценки скоростных способностей.
64. Физическое качество «Выносливость», его факторы и структура.
65. Физическое качество «Гибкость», его факторы и структура.
66. Методики тренировки и оценки гибкости.
67. Методики тренировки и оценки выносливости.
68. Основы законодательства по ФК и С в РФ.
69. Образ жизни студента и его влияние на здоровье.
70. Образ жизни студента и его влияние на академическую успеваемость.
71. Современные оздоровительные системы для женщин.
72. Современные оздоровительные системы для мужчин.
73. Массаж как средство восстановления после физических нагрузок.
74. Основы самомассажа. Методики и противопоказания.

75. Структура тренировочного занятия.
76. Формы организации занятий по ФВ.
77. «Малые» формы занятий в режиме рабочего дня.
78. Утренняя гимнастика, её задачи, примеры для разных возрастных групп.
79. Предстартовые состояния спортсмена, их профилактика.
80. Физическая активность современного человека.
81. Физические упражнения как средство регуляции психоэмоционального состояния.
82. Классификация физических упражнений по зонам мощности работы.
83. Классификация современных видов спорта.
84. Физическое воспитание детей первых трёх лет жизни.
85. Здоровье и определяющие его факторы.
86. Здоровый образ жизни и его составляющие.
87. Адаптация к физическим нагрузкам в процессе тренировки.
88. Биологические ритмы, их значение в учебном режиме студента.
89. Биологические ритмы и работоспособность.
90. Утомление, его значение для организма, профилактика.
91. Физические упражнения как средство профилактики умственного утомления.
92. Физические упражнения как средство формирования психологической стрессоустойчивости.
93. Основные задачи и принципы адаптивной физической культуры.
94. Основные виды двигательной активности для лиц с отклонением в состоянии здоровья, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.
95. Оценка состояния организма методом функциональных проб.
96. Значение физических упражнений для предупреждения отрицательного воздействия гиподинамии.
97. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
98. Основы построения оздоровительной тренировки.
99. Задачи и формы организации физического воспитания студентов.
100. Физические упражнения как средство сохранения и восстановления репродуктивного здоровья.

**4.4. Вопросы к зачёту**

| № вопроса | Содержание раздела в дидактических единицах | Коды индикаторов достижения компетенций |
|---|---|---|
| 1. | Физическая культура в современном обществе. | УК-7.1 |
| 2. | Ценности физической культуры | УК-7.2 |
| 3. | Физическое развитие и физическое воспитание. | УК-7.2 |
| 4. | Основные средства физического воспитания. | УК-7.1 |
| 5. | Понятие здоровья, его содержание и критерии. | УК-7.2 |
| 6. | Факторы здоровья человека. | УК-7.3 |
| 7. | Здоровый образ жизни студента, его компоненты. | УК-7.3 |
| 8. | Профилактика вредных привычек. | УК-7.2 |
| 9. | Основы рационального питания. | |
| 10. | Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния | УК-7.2 |
| 11. | Определение понятия «спорт». | УК-7.2 |
| 12. | Этапы формирования законодательной базы по ФКиС в России. | УК-7.2 |
| 13. | Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. | УК-7.1 |
| 14. | Формы занятий физическими упражнениями. | УК-7.1 |

| | | |
|---|---|---|
| 15. | Общеметодические принципы физического воспитания. | УК-7.2 |
| 16. | Специфические принципы физического воспитания | УК-7.2 |
| 17. | Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. | УК-7.1 |
| 18. | Урочная форма занятий по физическому воспитанию. | УК-7.1 |
| 19. | Неурочные формы занятий. | УК-7.1 |
| 20. | Цели физического воспитания с учётом возраста. | УК-7.2 |
| 21. | Гигиена самостоятельных занятий. | УК-7.1 |
| 22. | Цели и основные правила закаливания организма. | УК-7.1 |
| 23. | Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. | УК-73 |
| 24. | Производственная физическая культура, её цели и задачи. | УК-7.1 |
| 25. | Утренняя гигиеническая гимнастика. | УК-7.1 |
| 26. | Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха. | УК-7.1 |
| 27. | Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. | УК-7.2 |
| 28. | Выносливость и методика её тренировки. | УК-7.1 |
| 29. | Сила и методика её тренировки. | УК-7.1 |
| 30. | Быстрота и методика её тренировки. | УК-7.1 |
| 31. | Гибкость и методика её тренировки | УК-7.1 |
| 32. | Ловкость и методика её тренировки. | УК-7.1 |
| 33. | Особенности занятий физическими упражнениями для женщин. | УК-7.1 |
| 34. | История развития популярных видов спорта (на примере одного). | УК-7.1 |
| 35. | Современное Олимпийское движение. | УК-7.2 |
| 36. | История развития Олимпийских Зимних игр. | УК-7.2 |
| 37. | Олимпийские игры на территории нашей страны. | УК-7.2 |
| 38. | Участие российских и советских спортсменов в Олимпийских играх. | УК-7.2 |
| 39. | Участие донских спортсменов в Олимпийских играх. | УК-7.2 |
| 40. | Утомление, его виды, степени, профилактика. | УК-7.3 |
| 41. | Функциональные пробы, их назначение. | УК-7.1 |
| 42. | Осанка и её влияние на здоровье человека. | УК-7.1 |
| 43. | Типы телосложения и методы их определения. | УК-7.1 |
| 44. | Формулы и индексы для оценки гармоничности телосложения. | УК-7.1 |
| 45. | История развития ВФСК ГТО. | УК-7.2 |
| 46. | Нормативы ГТО вашей возрастной группы. | УК-7.2 |
| 47. | Двигательный навык и стадии его формирования. | УК-7.1 |
| 48. | ЧСС и АД как показатели здоровья организма. | УК-7.2 |
| 49. | Тренировочные зоны по потреблению кислорода. | УК-7.1 |
| 50. | Профессионально-прикладная физическая подготовка | УК-7.2 |

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5. 1. Основная литература

| № п\п | Наименование | Авторы | Год и Место издания | Количество экземпляров | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | В библиотеке | На кафедре |
| 1 | Физическая культура и спорт : учебник /. – [Электронный ресурс] Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/179192 | В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. | Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. – 380 с. | + | - |
| 2 | Физическая культура и спорт : учебник /. – [Электронный ресурс] Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=714116 | А.С. Гречко, Ю.И. Сиренко, Т.В. Синельникова, Ю.В. Мурзин | Омский государственный университет (ОмГУ), 2023. – 200 с. : | + | - |
| 3 | Физическая культура и физическая подготовка : учебник / [Электронный ресурс] Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047 | В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] | Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил | + | - |

### 5.2. Дополнительная литература

| № п\п | Наименование | Авторы | Год и место издания | Количество экземпляров | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | В библиотеке | На кафедре |
| 1 | Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах): методическое пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274977 | Алхасов Д. С. | Москва\|Берлин: Директ-Медиа, 2014 | + | - |
| 2 | Теория и методика физической культуры : избранные лекции: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=481577 | Минникаева Н. В., Шабашева С. В. | Кемерово: КГУ , 2016 | + | - |
| 3 | Физическая культура и физическая подготовка : учебник | Кикоть В.Я., Барчуков И.С. | М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2013. | 20 экз. | - |

### 5.3. Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и Интернет-ресурсы

**Интернет ресурсы**

1. Университетская библиотека онлайн. Электронно-библиотечная система – https://biblioclub.ru/
2. Издательство Лань. Электронно-библиотечная система.– https://e.lanbook.com/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – http://elibrary.ru
4. Центральная библиотека образовательных ресурсов Минобрнауки РФ. www.edulib.ru.
5. Электронная информационная образовательная среда института https://ачии.рф/

**Информационные справочные системы и базы данных**

Библиотека международной спортивной информации http://www.bmsi.ru
Российский Студенческий Спортивный союз http://www.studsport.ru
Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО www.gto.ru

**Информационные технологии**

Электронная информационная образовательная среда института обеспечивает доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), программам практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), программах практик; формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы. Предусмотрена возможность взаимодействия студентов и преподавателей посредством технологий по пересылке и получению электронных сообщений.

### 5.4 Программное обеспечение учебного процесса

LibreOffice

### 5.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

| № п\п | Вид самостоятельной работы | Наименование | Авторы | Год и место издания |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Изучение теоретического материала, написание реферата | Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата | А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. | М.: Издательство Юрайт, 2014. – 424 с. |
| 2 | | Физическая культура и спорт : учебник /. – [Электронный ресурс] Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/179192 | В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. | Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. – 380 с. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| 3 | | Физическая культура : методические рекомендации по подготовке рефератов [Электронный ресурс] Режим доступа http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=482397 | Мрочко О. Г. | Москва: Альтаир\| МГАВТ, 2016 |
| 4 | | Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=481819 | Витун Е. В., Витун В. Г.. | Оренбург: ОГУ, 2017. |
| 5 | | Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844 | Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова | Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с ил. |
| 6 | | Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 | М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова | Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с. : табл., ил. |
| 7 | | Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=482034 | Тычинин Н. В., Суханов В. М. | Воронеж: ВГУТ, 2017. |

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|
| 1 | 2 |
| 1-203 Аудитория для лекционных, семинарских, практических занятий и консультаций. Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. им. Ленина, дом №19. | Комплект учебной мебели. Мультимедийное оборудование. Проектор AcerX1110. Экран для проектора. Доска меловая. Посадочных мест 78. |
| 2-451 Аудитория для лекционных, семинарских, практических занятий и консультаций. Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Советская, дом №28/30 | Комплект учебной мебели. Мультимедийное оборудование: проектор мультимедийный U7-132HSF, экран настенный рулонный-1 шт., системный блок Pentium 2.93Ггц 1Gb, 160Gb – 1шт. , в комплекте с монитором- Acer AG1716 - 1шт., 11, клавиатура и мышь. Планшет с USB-портом Напольный шкаф TLK-623, Доска меловая. Посадочных мест 108. |

| 1 | 2 |
|---|---|
| 2-170а Отдел научно-технической и социально-гуманитарной литературы, МБА для самостоятельной работы.<br>347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Советская, дом №28/30. | Имеется удаленный доступ к электронно-библиотечной системе «Лань» и ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Ведётся медиатека – имеется 68 электронных изданий.<br>Системный блок Core i3 540 3,06 Ггц , 2Gb, 250Gb HDD – 1шт.<br>Системный блок С2,8Ггц , 512 Mb, 160Gb HDD – 1 шт., монитор Samsung 920NW– 1 шт, монитор Phillips 2205– 1 шт,<br>принтер HP LJ 1150. МФУ Kyocera Taskalfa 180<br>Посадочных мест 2 для самостоятельной работы , объединенных в локальную сеть с выходом в сеть Internet |
| 2-170б Электронный читальный зал для самостоятельной работы<br>347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Советская, дом №28/30. | Системный блок С2,8Ггц, 1 GB, 80 GB HDD – 1 шт.<br>Системный блок С2,8Ггц, 512 МБ, 80 GB HDD – 9 шт.<br>Монитор Samsung 920NW – 10 шт.<br>Коммутатор Dlink – 1 шт. Сканер EPSON – 1 шт.<br>Посадочных мест 10 для самостоятельной работы , объединенных в локальную сеть с выходом в сеть Internet. |
| 2-252 Читальный зал для самостоятельной работы<br>347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Советская, дом №28/30. | 15 рабочих мест для самостоятельной работы , объединенные в локальную сеть с выходом в сеть Internet.<br>Системный блок Core i3 3,06 Ггц , 2Gb, 250Gb HDD – 5 шт.<br>Системный блок Celeron J3060 1,6 Ггц, 4 Gb, 128 Gb SSD - 10 шт. монитор Phillips 2205– 5 шт, монитор Samsung SyncMaster 923m - 10шт. принтер Epson LX-1170<br>Посадочных мест 114 |

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| **Вид учебных занятий** | **Организация деятельности студента** |
|---|---|
| Лекции | Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и найти ответ в рекомендуемой литературе. |
| Реферат | Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата. |