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

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Бутенко Александр Федорович
Подписано цифровой подписью: Бутенко Александр Федорович
Дата: 2025.04.24 10:14:12 +03'00'

А.Ф. Бутенко

«24» апреля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Б1.О.31 Физическая культура и спорт

Направление подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Профиль «Муниципальное управление»

Факультет Экономики и управления территориями

Кафедра «Физическая культура, спорт и техносферная безопасность»

Форма обучения очная, очно-заочная

Квалификация выпускника – бакалавр

Зерноград - 2025

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1. ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», утвержденный Министерством образования и науки РФ № 1016 от 13.08.2020

2. Учебный план профиля «Муниципальное управление» (год начала подготовки 2025), одобренный Ученым советом Азово-Черноморского инженерного института ФГБОУ ВО Донской ГАУ. Протокол № 6 от «19» февраля 2025 г.

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

Протокол № 7 от «26» марта 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 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Протокол № 5 от « 28» марта 2025 г.

Председатель методической комиссии
К.э.н., доцент В.Н. Чекарь

Разработчик:
К. п. н. Н.В. Надёжина

К.т.н., доцент С. М. Пятикопов

Содержание

1. Вводная часть……. 4
1.1. Цели и задачи освоения дисциплины……..... 4
1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО……..... 4
1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций ……. 6
2. Основная часть……..... 7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы…….. 7
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 ……...……. 15
4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств…… 15
4.2. Примерные темы курсовых работ …..…… 15
4.3. Примерные темы докладов 15
4.4. Вопросы к зачёту ……..... 17
4.5. Практические задания…….. 18
5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины……. 18
5.1. Основная литература…… 18
5.2. Дополнительная литература…… 18
5.3. Профессиональные базы данных, информационно-справочные материалы, поисковые системы и другие Интернет-ресурсы…….. 19
5.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса 19
5.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся…….. 19
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины……..... 20
7. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины 21
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 «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» 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 «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.04.

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="2">УК-7</td><td rowspan="2">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="2">Знать
-основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
-особенности занятий гимнастикой как избранным видом спорта или особенности занятий современными оздоровительными гимнастическими системами физических упражнений;
-основы физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра
Уметь
-реализовать основы здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФКиС;
-организовать и провести спортивные, оздоровительные и рекреационные мероприятия в повседневной и трудовой деятельности средствами гимнастики
Владеть
- основами рациональной техники выполнения различных гимнастических упражнений;
- 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>
</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		27	27
Написание рефератов		9	9
Вид промежуточной аттестации	Зачет (З)		**З**
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	**72**	**72**
	зач. единиц	**2 ЗЕТ**	**2 ЗЕТ**

Итоговой оценкой в приложении к диплому указывается зачёт за 6 семестр

Очно-заочная форма обучения

Вид работы		**Всего часов/ зач. единиц**	**Семестры**
			№7
Аудиторные занятия (всего)		**16**	**16**
В том числе:			
Лекции (Л)		16	16
Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)		**52**	**52**
В том числе:			
Проработка конспектов лекций		10	10
Работа с литературой		30	30
Написание рефератов		12	12
Подготовка к зачёту		**4**	**4**
Вид промежуточной аттестации	Зачет (З)		
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	**72**	**72**
	зач. единиц	**2 ЗЕТ**	**2ЗЕТ**

2.2. Содержание учебной дисциплины

№ сем.	Наименование раздела	Содержание раздела в дидактических единицах	Коды индикаторов достижения компетенции
1	2	3	4
6 (7)	**Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта**	**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. 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. **2. 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. 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. **3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.** 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** **УК -7.2**

1	2	3	4
6 (7)	**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. **4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.** 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. **5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания** 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** **УК -7.2**

1	2	3	4
6 (7)		**6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** 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. **7. Спорт. 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. 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. **8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов** 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** **УК -7.2**

1	2	3	4
6 (7)		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. **9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.** 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** **УК -7.2**

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	20	36	Защита реферата Контрольные вопросы по лекциям
	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в системе самостоятельных занятий.	20	16	36	
	ИТОГО:	36	36	72	

Очно-заочная форма обучения

№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
		Л	СРС	всего	
7	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта	8	24	32	Защита реферата
	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в системе самостоятельных занятий.	8	28	36	
	Подготовка к зачёту		4	4	Контрольные вопросы
	ИТОГО:	16	56	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 Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в системе самостоятельных занятий.	Проработка конспектов лекций, работа с литературой и интернет-ресурсами	27
		Написание рефератов	9
ИТОГО часов в семестре:			**36**

Очно-заочная форма обучения

№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды СРС	Всего часов
7	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в системе самостоятельных занятий.	Проработка конспектов лекций	10
		Работа с литературой и интеренет-ресурсами	30
		Написание реферата	12
ИТОГО часов в семестре:			**52**

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

№ сем.	Виды учебной работы	Образовательные технологии	Особенности проведения занятий (индивидуальные/ групповые)
6	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 мессенджерах 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).

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

Очная форма обучения

№ семестра	Виды контроля и аттестации	Наименование раздела учебной дисциплины	Оценочные средства	
			Форма	Количество заданий
6	ПрАт	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в системе самостоятельных занятий.	Устный опрос	50
			Реферат	50

Очно-заочная форма обучения

№ семестра	Виды контроля и аттестации	Наименование раздела учебной дисциплины	Оценочные средства	
			Форма	Количество заданий
7	Текущая аттестация	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в системе самостоятельных занятий.	Реферат	50
7	Промежуточная аттестация	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в системе самостоятельных занятий	Устный опрос	50
			Практические задания	5

4.2. Примерные темы курсовых проектов/работ

(не предусмотрены)

4.3. Примерные темы рефератов

1. Особенности физической активности современного человека.
2. Характеристика современных физкультурно-оздоровительных систем.
3. Методика применения физических упражнений для регуляции массы тела.
4. Самоконтроль. Цель, задачи и методы исследований.
5. Физическая культура и спорт в семье.
6. Механизмы возникновения и развития физической культуры.
7. Физическая культура как социальное явление, ее структура и функции.
8. Принципы и методы обучения в физическом воспитании.
9. Значение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
10. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
11. Механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.
12. Спорт как социальное явление.
13. Применение методов психической регуляции для восстановления работоспособности.
14. Адаптация к физическим и психоэмоциональным нагрузкам в современном спорте.
15. Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека.
16. Цели и задачи оздоровительной физической культуры. Место оздоровительной физической культуры в системе физического воспитания
17. Способы оценки физического состояния человека.
18. Основы построения оздоровительной тренировки.
19. Особенности проведения занятий оздоровительной физической культуры у людей с нарушением осанки, остеохондрозом и плоскостопием.
20. Особенности проведения занятий оздоровительной физической культуры в целях профилактики заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, органов кровообращения, нервной системы и зрения.
21. Основные задачи и принципы адаптивной физической культуры.
22. Основные виды двигательной активности для лиц с отклонением в состоянии здоровья, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.
23. Методы определения физической работоспособности, их сравнительный анализ.
24. Физиологические особенности лиц пожилого возраста в связи с применением физических упражнений.
25. Значение физических упражнений для предупреждения отрицательного воздействия

гиподинамии.

26. Артериальное давление в состоянии покоя и при физических нагрузках. Способы измерения артериального давления.
27. Физиологическое обоснование утренней и производственной гимнастики.
28. Физиологические особенности женщин и их учет в занятиях физическими упражнениями.
29. Факторы, влияющие на силу мышц.
30. Адаптация к физическим нагрузкам в процессе тренировки.
31. Стресс. Воспитательная деятельность в сфере физической культуры и ее роль предупреждении и ликвидации стресса.
32. Биологические ритмы и работоспособность.
33. Утомление, усталость, восстановление при умственной работе.
34. Массаж - как средство восстановления после физической нагрузки.
35. Врачебно-педагогический контроль за уровнем физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов и методы диагностики.
36. Самоконтроль. Цель, задачи и методы исследований.
37. Влияние физических упражнений на кардио-респираторную систему.
38. Влияние физических упражнений на нервную систему.
39. Нарушение функций опорно-двигательного аппарата при естественном старении человека и оздоровительная роль физических упражнений.
40. Здоровье и его место в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
41. Роль физического труда и физической культуры в формировании здорового образа жизни.
42. Система закаливания - важный фактор в поддержании здоровья.
43. Рациональный труд и отдых - основная составляющая здорового образа жизни.
44. Рациональное питание - необходимое условие ЗОЖ.
45. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
46. Физическая культура при беременности.
47. Гимнастика в родах и послеродовый период.
48. Курение - социальное зло наших дней.
49. Алкоголизм как фактор социального торможения и его профилактика средствами физической культуры и спорта.
50. Воспитательная деятельность в сфере физической культуры и ее роль в профилактике алкоголизма, наркомании, токсикомании, табакокурения.

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-7.2
7.	Здоровый образ жизни студента, его компоненты.	УК-7.2
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-7.2
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-7.1
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

4.5 Практические задания

1.Составить план питания в соответствии с принципами рационального питания.
2.Составить для себя рациональный режим труда и отдыха.
3.Разработать комплекс утренней гимнастики.
4.Составить план недельной двигательной активности.
5.Оценить свою осанку и тип телосложения.

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://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. :	-	-
2	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	Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=483425	Поздеева Е.А., Алаева Л. С.	Омск: Издательство СибГУФК, 2017.	+	-
2	Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=483271	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И.	Омск: Издательство СибГУФК, 2017.	+	-
3	Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / [Электронный ресурс] Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/183496	В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.].	Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. – 173 с.	+	-
4	Теория и методики занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие– Режим доступа: http://xn--80aqa2d.xn--p1ai/files/9b471816-31f1-4595-86ea-81b80badc76b.pdf	Пятикопов С.М., Надежина Н.В., Алиев Т.Д., Ковалева С.А.,. Кравченко Н.Н., Петелин В.А., Яковенко Н.Н.	Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2020.	+	–

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. 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. Системный блок Core i3 540 3,06 Ггц , 2Gb, 250Gb HDD – 1шт. Системный блок С2,8Ггц , 512 Mb, 160Gb HDD – 1 шт., монитор Samsung 920NW– 1 шт, монитор Phillips 2205– 1 шт, принтер HP LJ 1150. МФУ Kyocera Taskalfa 180 Посадочных мест 2 для самостоятельной работы , объединенных в локальную сеть с выходом в сеть Internet
2-170б Электронный читальный зал для самостоятельной работы 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Советская, дом №28/30.	Системный блок С2,8Ггц, 1 GB, 80 GB HDD – 1 шт. Системный блок С2,8Ггц, 512 МБ, 80 GB HDD – 9 шт. Монитор Samsung 920NW – 10 шт. Коммутатор Dlink – 1 шт. Сканер EPSON – 1 шт. Посадочных мест 10 для самостоятельной работы , объединенных в локальную сеть с выходом в сеть Internet.
2-252 Читальный зал для самостоятельной работы 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. Системный блок Core i3 3,06 Ггц , 2Gb, 250Gb HDD – 5 шт. 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 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.