



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ»  
INSTITUTE OF INTERNATIONAL ECONOMIC RELATIONS**

Принята на заседании  
Учёного совета ИМЭС  
(протокол от 27 марта 2025 г. № 8)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор ИМЭС Ю.И. Богомолова  
27 марта 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

по направлению подготовки  
37.03.01 Психология

Направленность (профиль)  
«Психологическое консультирование»

Москва – 2025

*Приложение 4*  
*к основной профессиональной образовательной программе*  
*по направлению подготовки 37.03.01 Психология,*  
*направленность (профиль) «Психологическое консультирование»*

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» входит в состав основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование» и предназначена для обучающихся очной и очно-заочной форм обучения.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Цель и задачи дисциплины .....                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования.....                                                                                                                                                                                                             | 4  |
| 3. Объем дисциплины в академических часах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....                                                                                              | 4  |
| 4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы .....                                                                                                                                                  | 5  |
| 5. Содержание дисциплины .....                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6  |
| 6. Структура дисциплины по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....                                                                                                                                                                                             | 8  |
| 7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....                                                                                                                                                                                                                  | 9  |
| 8. Перечень вопросов и типовые задания для подготовки к промежуточной аттестации ...                                                                                                                                                                                                                                     | 11 |
| 9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....                                                                                                                                                                                                                      | 13 |
| 10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)..... | 14 |
| 11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины .....                                                                                                                                                                                                                                                   | 14 |
| 12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....                                                                                                                                                                                                   | 17 |

## 1. Цель и задачи дисциплины

**Цель дисциплины «Физическая культура и спорт»** – создать оптимальные условия для формирования у обучающихся способностей использовать методы и средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»:**

- понимать социальную значимость физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- изучить научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладеть 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;
- приобрести личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей организма, обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту;
- создать основу для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть учебного плана по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование».

## 3. Объем дисциплины в академических часах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы, всего – 72 часа.

| Вид учебной работы                                | Всего часов          |                             |
|---------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------|
|                                                   | очная форма обучения | очно-заочная форма обучения |
| <b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b> | <b>42</b>            | <b>42</b>                   |
| В том числе:                                      |                      |                             |
| Занятия лекционного типа                          | 28                   | 28                          |
| Занятия семинарского типа (семинары)              | 14                   | 14                          |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>             | <b>30</b>            | <b>30</b>                   |
| Форма контроля                                    | Зачет                |                             |
| <b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>              | <b>72</b>            |                             |

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

| Код и наименование компетенции(ий) выпускника <sup>1</sup>                                                                                                                                                                          | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                          | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) УК -7</b></p> <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>ИУК 7.1<br/>Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>ИУК 7.2<br/>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и здорового образа жизни.</p> | <p><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и спорта: базовые термины и понятия физической культуры.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать понятийный аппарат физической культуры и спорта, формировать собственные установки на физическое развитие и здоровый образ жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками оценки физической подготовленности, дозировки физической нагрузки.</p> |

<sup>1</sup> Для универсальных компетенций указывается также наименование группы компетенций

## 5. Содержание дисциплины

| Наименование тем (разделов)                                                                                                         | Содержание тем (разделов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента                    | 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. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании |
| Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания | Воздействие социально – экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и её влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека. Психологические основы физической культуры и спорта. Проблемы науки. История развития психологии физической культуры и спорта. Психологические особенности спортивной деятельности.                 |
| Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности                                                                 | Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и её 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. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                              | <p>организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</p> | <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Основные закономерности формирования и развития физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. 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. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межевззовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p> |

**6. Структура дисциплины по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**Очная форма обучения**

| №<br>п/п      | Наименование тем (разделов)<br>дисциплины                                                                                   | Контактная работа, час.        |           | Самостоятельная<br>работа,<br>час. | Всего,<br>час. |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------|------------------------------------|----------------|
|               |                                                                                                                             | Занятия<br>лекционного<br>типа | Семинары  |                                    |                |
| 1.            | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента                    | 6                              | 2         | 6                                  | 14             |
| 2.            | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания | 6                              | 4         | 8                                  | 18             |
| 3.            | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности                                                                 | 8                              | 4         | 8                                  | 20             |
| 4             | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе                                               | 8                              | 4         | 8                                  | 20             |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                                                                             | <b>28</b>                      | <b>14</b> | <b>30</b>                          | <b>72</b>      |

**Очно-заочная форма обучения**

| №<br>п/п      | Наименование тем (разделов)<br>дисциплины                                                                                   | Контактная работа, час.        |           | Самостоятельная<br>работа,<br>час. | Всего,<br>час. |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------|------------------------------------|----------------|
|               |                                                                                                                             | Занятия<br>лекционного<br>типа | Семинары  |                                    |                |
| 1.            | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента                    | 6                              | 2         | 6                                  | 14             |
| 172<br>.      | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания | 6                              | 4         | 8                                  | 18             |
| 3.            | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности                                                                 | 8                              | 4         | 8                                  | 20             |
| 4             | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе                                               | 8                              | 4         | 8                                  | 20             |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                                                                             | <b>28</b>                      | <b>14</b> | <b>30</b>                          | <b>72</b>      |



## **7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа является одним из основных видов учебной деятельности, составной частью учебного процесса и имеет своей целью: глубокое усвоение материала дисциплины, совершенствование и закрепление навыков самостоятельной работы с литературой, рекомендованной преподавателем, умение найти нужный материал и самостоятельно его использовать, воспитание высокой творческой активности, инициативы, привычки к постоянному совершенствованию своих знаний, к целеустремленному научному поиску.

Контроль самостоятельной работы, является важной составляющей текущего контроля успеваемости, осуществляется преподавателем во время занятий лекционного и семинарского типов и обеспечивает оценивание хода освоения изучаемой дисциплины.

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Основные понятия физической культуры и спорта.
2. Основы здорового образа жизни обучающегося.
3. Основы методики физического воспитания.
4. Средства и методы легкой атлетики в оздоровительной тренировке.
5. Средства и методы спортивных и подвижных игр в оздоровительной тренировке.
6. Средства и методы лыжного спорта в оздоровительной тренировке
7. Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке.
8. Средства и методы оздоровительных систем физических упражнений.
9. Средства и методы лечебной и адаптивной физической культуры.
10. Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
11. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.
12. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью.
14. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
15. Методы самоконтроля за состоянием здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма.
16. Методы самооценки уровня физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
17. Основы тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
19. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
20. Организация и проведение спортивных соревнований.

### **Примерные темы рефератов (докладов)**

1. Формирование ценностных ориентаций личности на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры и спорта в повышении функциональных возможностей организма.

5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основные понятия теории и методики физической культуры.
10. Социальные и специфические функции физической культуры.
11. Валеология – наука о здоровье человека.
12. Главные факторы здоровья человека.
13. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
14. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
15. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
13. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (с учетом индивидуальных особенностей).
14. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
15. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
16. Средства физического воспитания студентов.
17. Методы физического воспитания студентов и их реализация в учебном процессе.
18. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.).
19. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
20. Способы улучшения зрения.

### Распределение самостоятельной работы

Виды, формы и объемы самостоятельной работы студентов при изучении данной дисциплины определяются ее содержанием и отражены в следующей таблице:

| №<br>п/п | Наименование тем<br>(разделов)<br>дисциплины                                                                                | Вид<br>самостоятельной<br>работы                                                    | Объем самостоятельной<br>работы |                                |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
|          |                                                                                                                             |                                                                                     | очная форма<br>обучения         | очно-заочная<br>форма обучения |
| 1.       | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента                    | Работа с литературой, выполнение заданий, подготовка докладов, написание рефератов. | 6                               | 6                              |
| 2.       | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания | Работа с литературой, выполнение заданий, подготовка докладов, написание рефератов. | 8                               | 8                              |
| 3.       | Образ жизни и его отражение в                                                                                               | Работа с литературой,                                                               | 8                               | 8                              |

|              |                                                                               |                                                                                     |           |           |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
|              | профессиональной деятельности                                                 | выполнение заданий, подготовка докладов, написание рефератов.                       |           |           |
| 4.           | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе | Работа с литературой, выполнение заданий, подготовка докладов, написание рефератов. | 8         | 8         |
| <b>ИТОГО</b> |                                                                               |                                                                                     | <b>30</b> | <b>30</b> |

## 8. Перечень вопросов и типовые задания для подготовки к промежуточной аттестации

### 8.1. Перечень вопросов для подготовки к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
5. Средства физической культуры.
6. Общее представление о строении тела человека.
7. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
8. Форма и функции костей скелета человека. Позвоночник. Его отделы и функции.
9. Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
10. Представление о мышечной системе (Функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани.
11. Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
12. Кровь. Кровеносная система, ее состав и функции. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
13. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья.
14. Организация сна.
15. Организация режима питания.
16. Личная гигиена и закаливание.
17. Профилактика вредных привычек.
18. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
19. Гипокинезия и гиподинамия.
20. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.
21. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
22. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
23. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
24. Последовательность обучения физическим упражнениям.
25. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
26. Формы занятий физическими упражнениями.

27. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
28. Общая и моторная плотность занятия.
29. Формы самостоятельных занятий.
30. Содержание самостоятельных занятий.
31. Возрастные особенности содержания занятий.
32. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
33. Формы и содержание самостоятельных занятий
34. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
35. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
36. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
37. Характеристика массового спорта.
38. Что такое спорт. Цель спорта.
39. Классификация видов спорта.
40. История Олимпийских игр.
41. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
42. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
43. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; быстроту; гибкость; координацию движений (ловкость).
44. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
45. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
46. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
47. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
48. Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
49. Факторы окружающей среды и их воздействие на организм человека.
50. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье (определение образа жизни, стиля жизни, здорового образа жизни, их характеристика, критерии, от чего зависит здоровый образ жизни).
51. Организация двигательной активности (характеристика, двигательная активность студентов, суточные нормы двигательной активности, границы двигательной активности, двигательная активность и болезни человека, примеры влияния, научные данные).
52. Воздействие вредных привычек на организм человека (характеристика курения, употребления алкоголя, наркотических средств, на что влияют, что способствует привязанности к вредным привычкам, меры профилактики, научные данные).
53. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов (связь движений с умственной деятельностью, принципы и роль активного отдыха, дыхательные упражнения, психическая регуляция, водные процедуры и физические упражнения).
54. Студенческий спорт и спортивная работа в вузе. (определение, направления студенческого спорта, положение о соревнованиях).

## **8.2. Типовые задания для оценки знаний**

1. Отличительным признаком физической культуры является:
  - а) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям;
  - б) физическое совершенство;
  - в) выполнение физических упражнений;
  - г) занятия в форме уроков.
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:
  - а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
  - б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
  - в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
  - г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.
3. Физическими упражнениями называются:
  - а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
  - б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
  - в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
  - г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

## **8.3. Типовое задание для оценки умений**

Спланируйте комплекс упражнений для утренней гимнастики. Обоснуйте выбор и последовательность упражнений.

## **8.4. Типовое задание для оценки навыков**

Оцените свой образ жизни с точки зрения подвижности. Предложите программу по развитию подвижности.

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **9.1. Основная литература**

1. Физическая культура : учебник для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564728>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535771>

## 9.2. Дополнительная литература

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебник для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563330>

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564215>

### **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

1. <http://biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. <https://urait.ru> - ЭБС «Образовательная платформа Юрайт»
3. <https://student2.consultant.ru/> – онлайн-версия КонсультантПлюс: Студент

#### **Лицензионное программное обеспечение:**

- Windows (зарубежное, возмездное);
- MS Office (зарубежное, возмездное);
- Adobe Acrobat Reader (зарубежное, свободно распространяемое);
- КонсультантПлюс: «КонсультантПлюс: Студент» (российское, свободно распространяемое);
- 7-zip – архиватор (зарубежное, свободно распространяемое);
- Comodo Internet Security (зарубежное, свободно распространяемое).

### **11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Язык обучения (преподавания) \_ русский.

При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на перезачет соответствующих дисциплин и профессиональных модулей, освоенных в процессе предшествующего обучения, который освобождает обучающегося от необходимости их повторного освоения.

#### **Образовательные технологии**

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены занятиями семинарского и лекционного типа. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

### **Занятия лекционного типа**

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить студентов, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству студентов на самостоятельное изучение материала.

### **Занятия семинарского типа**

Семинарские (практические) занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку.

### **Самостоятельная работа обучающихся**

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися самостоятельной работы преподаватель может проводить инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;

- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиважнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

### **Рекомендации по обучению инвалидов и лиц с ОВЗ**

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования инвалидами и лицами с ОВЗ.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения инвалидов и лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам инвалидов и лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);



- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью и лицам с ОВЗ увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

**Учебная аудитория**, предназначенная для проведения учебных занятий, предусмотренных настоящей рабочей программой дисциплины, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, в состав которых входят: комплекты специализированной учебной мебели, доска классная, мультимедийный проектор, экран, компьютер с установленным лицензионным программным обеспечением, с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

**Помещение для самостоятельной работы обучающихся** – аудитория, оснащенная следующим оборудованием и техническими средствами: специализированная мебель для преподавателя и обучающихся, доска учебная, мультимедийный проектор, экран, звуковые колонки, компьютер (ноутбук), персональные компьютеры для работы обучающихся с установленным лицензионным программным обеспечением, с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.