

**ПЯТИГОРСКИЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ-
филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
направление подготовки 38.03.02 «Менеджмент»
(уровень бакалавриата)**

Пятигорск, 2020

Методические материалы дисциплины «Физическая культура и спорт» относящейся базовой части Б1.Б.05 учебного плана, составленного на основании ФГОС ВО по специальности 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата)

Составители методических материалов:
Зав. кафедрой, к.п.н, доцент
к.п.н. доцент
преподаватель


А.Ф.Щекин
Ю.И.Журавлева
А.А.Шахбазян

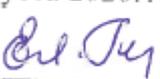
Методические материалы переработаны, рассмотрены и одобрены на заседании кафедры физического воспитания и здоровья .
протокол № 1 от 28 августа 2020 года

Заведующий кафедрой
физического воспитания и здоровья

Методические материалы одобрены учебно-методической комиссией по циклу гуманитарных дисциплин протокол №1 от 31 августа 2020г.


А.Ф.Щёкин

Председатель УМК


Е.В.Говердовская

Методические материалы утверждены на заседании Центральной методической комиссии протокол № 1 от 31 августа 2020 года
Председатель ЦМК


М.В.Черников

Содержание

1. Методические материалы практических занятий (указания, разработки, рекомендации) для преподавателей по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов направление подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата).	3
2. Методические материалы практических занятий (указания, разработки, рекомендации) для студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов направление подготовки 38.03.02 Менеджмент	8
3. (уровень бакалавриата).	
4. Методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов направление подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата) .	13
5. Учебный материал по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов направление подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата). Конспекты лекций.	24
6. Фонд оценочный средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» направление подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата).	39
7. Методическое обеспечение по дисциплине «Физическая культура и спорт » направление подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата).	53
7.1 Список литературы.	54

**ПЯТИГОРСКИЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Кафедра Физического воспитания и здоровья

Авторы: зав. кафедрой, к.п.н, доцент А.Ф.Щекин
к.п.н, доцент Ю.И. Журавлева
преподаватель А.А.Шахбазян

**Методические материалы практических занятий
(указания, разработки, рекомендации)
для преподавателей по дисциплине
«Физическая культура и спорт»
направление подготовки 38.03.02 «Менеджмент»
(уровень бакалавриата)**

Пятигорск ,2020

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Кол-во час
3 семестр		
1	Тема № 1. Физическая культура и спорт России.	2
2	Тема № 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	4

ЗАНЯТИЕ № 1. (Практическое)

Тема № 1. Физическая культура и спорт России.

Цель: создать у студентов вуза целостное представление о современных проблемах здоровья и физической подготовленности Российской учащейся молодёжи, о физическом воспитании как вузовской учебной дисциплине.

Перечень практических навыков: дать представление о физической культуре и спорте в России.

Время проведения: 2ч.

Место проведения: аудитории ПМФИ.

Формируемые компетенции: ОК-7

Основные вопросы, выносимые на обсуждение.

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, физкультурное образование, физическое совершенство.
3. Виды физической культуры.
4. Функции физической культуры и спорта.
5. Физическая культура личности.
6. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
7. Ценности физической культуры.
8. Основы организации физического воспитания в вузе.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Организация занятия	5 мин.
2	Определение темы и цели занятия	5 мин.
3	Разбор основных вопросов практического занятия	70 мин.
4	Подведение итогов и проверка итогового уровня знаний	10 мин.

Контрольные вопросы:

1. Каковы формы руководства физической культурой и спортом в РФ?
2. Что такое «Физическая культура»?
3. Что такое «Физическое воспитание»?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

Л 1.1 Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова//М.: Директ Медиа.- 2013. - 160 с. – Режим доступа:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 1.2 Виленский М. .Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд. - М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.

Дополнительная литература:

Л 2.1 Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах). Методическое пособие [Электронный ресурс] / Д.С. Алхасов // Москва Берлин: Директ-Медиа.-2014. - 100 с.–

Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495762>

Л2.2 Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.В.Тычинин // Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий.- 2017. - 65 с.– Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 2.3 Лечебная физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / В.А. Епифанов и др.// М.: ГЭОТАР - Медиа.- 2014. - 568 с.– Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842>.

ЭБС «Консультант студента». Контракт №73 ИКЗ 191344404847226324300100090026399000 от 12 ноября 2019 г. Срок действия с 1 января 2020 г. по 31 декабря 2020 г.

ЗАНЯТИЕ № 2. (Практическое)

Тема № 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Цель: указать студентам на необходимость занятий ППФП для достижения высокого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

Перечень практических навыков: сформировать представление о понятиях: «физическая подготовка; профессионально-прикладная физическая подготовка; производственная физическая культура; гипокинезия.

Время проведения: 2ч.

Место проведения: аудитории ПМФИ.

Формируемые компетенции: ОК-7

Основные вопросы, выносимые на обсуждение.

1. Условия труда и заболеваемость различных специальностей.
2. Группировка профессий.
3. Цели и задачи ППФП студентов вузов.
4. Формы организации ППФП в вузе.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Организация занятия	5 мин.
2	Определение темы и цели занятия	5 мин.
3	Разбор основных вопросов практического занятия	70 мин.
4	Подведение итогов и проверка итогового уровня знаний	10 мин.

Контрольные вопросы:

1. Условия труда профильной специальности.
2. Особенности группировки профессий.
3. Организация и формы ППФП в вузе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

Л 1.1 Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова//М.: Директ Медиа.- 2013. - 160 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 1.2 Виленский М. .Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд. - М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.

Дополнительная литература:

Л 2.1 Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах). Методическое пособие [Электронный ресурс] / Д.С. Алхасов // Москва Берлин: Директ-Медиа.-2014. - 100 с.–

Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495762>

Л2.2 Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.В.Тычинин // Воронеж:

Воронежский государственный университет инженерных технологий.- 2017. - 65 с.– Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 2.3 Лечебная физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / В.А. Епифанов и др.// М.: ГЭОТАР - Медиа.- 2014. - 568 с.– Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842>.

ЭБС «Консультант студента». Контракт №73 ИКЗ

191344404847226324300100090026399000 от 12 ноября 2019 г. Срок действия с 1 января 2020 г. по 31 декабря 2020 г.

ЗАНЯТИЕ № 3. (Практическое)

Тема № 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Цель: указать студентам на необходимость занятий ППФП для достижения высокого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

Перечень практических навыков: сформировать представление о понятиях: «физическая подготовка; профессионально-прикладная физическая подготовка; производственная физическая культура; гипокинезия.

Время проведения: 2ч.

Место проведения: аудитории ПМФИ.

Формируемые компетенции: ОК-7

Основные вопросы, выносимые на обсуждение.

1. Условия труда и заболеваемость различных специальностей.
2. Группировка профессий.
3. Цели и задачи ППФП студентов вузов.
4. Формы организации ППФП в вузе.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Организация занятия	5 мин.
2	Определение темы и цели занятия	5 мин.
3	Разбор основных вопросов практического занятия	70 мин.
4	Подведение итогов и проверка итогового уровня знаний	10 мин.

Контрольные вопросы:

1. Условия труда профильной специальности.
2. Особенности группировки профессий.
3. Организация и формы ППФП в вузе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

Л 1.1 Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова // М.: Директ Медиа.- 2013. - 160 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 1.2 Виленский М. .Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд. - М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.

Дополнительная литература:

Л 2.1 Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах). Методическое пособие [Электронный ресурс] / Д.С. Алхасов // Москва Берлин: Директ-Медиа.-2014. - 100 с.–

Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495762>

Л2.2 Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.В.Тычинин // Воронеж:

Воронежский государственный университет инженерных технологий.- 2017. - 65 с.– Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>
ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 2.3 Лечебная физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / В.А. Епифанов и др.// М.: ГЭОТАР - Медиа.- 2014. - 568 с.– Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842>.
ЭБС «Консультант студента». Контракт №73 ИКЗ 191344404847226324300100090026399000 от 12 ноября 2019 г. Срок действия с 1 января 2020 г. по 31 декабря 2020 г.

**ПЯТИГОРСКИЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Кафедра Физического воспитания и здоровья

Авторы: зав. кафедрой, к.п.н, доцент А.Ф.Щекин
к.п.н, доцент Ю.И. Журавлева
преподаватель А.А.Шахбазян

**Методические материалы практических занятий
(указания, разработки, рекомендации) для студентов
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
направление подготовки 38.03.02 «Менеджмент»
(уровень бакалавриата)**

Пятигорск, 2020

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Кол-во час
3 семестр		
1	Тема № 1. Физическая культура и спорт России.	2
2	Тема № 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	4

ЗАНЯТИЕ № 1. (Практическое)

Тема № 1. Физическая культура и спорт России.

Цель: иметь целостное представление о современных проблемах здоровья и физической подготовленности Российской учащейся молодёжи, о физическом воспитании как вузовской учебной дисциплине.

Время проведения: 2 ч.

Место проведения: аудитории ПМФИ.

Перечень практических навыков: иметь представление о физической культуре спорте России.

Формируемые компетенции: ОК-7

Основные вопросы, выносимые на обсуждение.

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, физкультурное образование, физическое совершенство.
3. Виды физической культуры.
4. Функции физической культуры и спорта.
5. Физическая культура личности.
6. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
7. Ценности физической культуры.
8. Основы организации физического воспитания в вузе.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Организация занятия	5 мин.
2	Определение темы и цели занятия	5 мин.
3	Разбор основных вопросов практического занятия	70 мин.
4	Подведение итогов и проверка итогового уровня знаний	10 мин.

Контрольные вопросы:

1. Каковы формы руководства физической культурой и спортом в РФ?
2. Что такое «Физическая культура»?
3. Что такое «Физическое воспитание»?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

Л 1.1 Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова//М.: Директ Медиа.- 2013. - 160 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 1.2 Виленский М. .Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд. - М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.

Дополнительная литература:

Л 2.1 Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах). Методическое пособие [Электронный ресурс] / Д.С. Алхасов // Москва Берлин: Директ-Медиа.-2014. - 100 с.–

Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495762>

Л2.2 Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.В.Тычинин // Воронеж:

Воронежский государственный университет инженерных технологий.- 2017. - 65 с.– Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 2.3 Лечебная физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / В.А. Епифанов и др.// М.: ГЭОТАР - Медиа.- 2014. - 568 с.– Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842>.

ЭБС «Консультант студента». Контракт №73 ИКЗ

191344404847226324300100090026399000 от 12 ноября 2019 г. Срок действия с 1 января 2020 г. по 31 декабря 2020 г.

ЗАНЯТИЕ № 2. (Практическое)

Тема № 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Цель: указать студентам на необходимость занятий ППФП для достижения высокого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

Время проведения: 2 ч.

Место проведения: аудитории ПМФИ.

Перечень практических навыков: сформировать представление о понятиях: «физическая подготовка; профессионально-прикладная физическая подготовка; производственная физическая культура; гипокинезия.

Формируемые компетенции: ОК-7

Основные вопросы, выносимые на обсуждение.

1. Условия труда и заболеваемость различных специальностей.
2. Группировка профессий.
3. Цели и задачи ППФП студентов вузов.
4. Формы организации ППФП в вузе.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Организация занятия	5 мин.
2	Определение темы и цели занятия	5 мин.
3	Разбор основных вопросов практического занятия	70 мин.
4	Подведение итогов и проверка итогового уровня знаний	10 мин.

Контрольные вопросы:

1. Условия труда профильной специальности.
2. Особенности группировки профессий.
3. Организация и формы ППФП в вузе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

Л 1.1 Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова//М.: Директ Медиа.- 2013. - 160 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 1.2 Виленский М. .Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд. - М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.

Дополнительная литература:

Л 2.1 Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах). Методическое пособие [Электронный ресурс] / Д.С. Алхасов // Москва Берлин: Директ-Медиа.-2014. - 100 с.–

Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495762>

Л2.2 Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.В.Тычинин // Воронеж:

Воронежский государственный университет инженерных технологий.- 2017. - 65 с.– Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 2.3 Лечебная физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / В.А. Епифанов и др.// М.: ГЭОТАР - Медиа.- 2014. - 568 с.– Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842>.

ЭБС «Консультант студента». Контракт №73 ИКЗ

191344404847226324300100090026399000 от 12 ноября 2019 г. Срок действия с 1 января 2020 г. по 31 декабря 2020 г.

ЗАНЯТИЕ № 3. (Практическое)

Тема № 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Цель: указать студентам на необходимость занятий ППФП для достижения высокого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

Время проведения: 2 ч.

Место проведения: аудитории ПМФИ.

Перечень практических навыков: сформировать представление о понятиях: «физическая подготовка; профессионально-прикладная физическая подготовка; производственная физическая культура; гипокинезия.

Формируемые компетенции: ОК-7

Основные вопросы, выносимые на обсуждение.

1. Условия труда и заболеваемость различных специальностей.
2. Группировка профессий.
3. Цели и задачи ППФП студентов вузов.
4. Формы организации ППФП в вузе.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Организация занятия	5 мин.
2	Определение темы и цели занятия	5 мин.
3	Разбор основных вопросов практического занятия	70 мин.
4	Подведение итогов и проверка итогового уровня знаний	10 мин.

Контрольные вопросы:

1. Условия труда профильной специальности.
2. Особенности группировки профессий.
3. Организация и формы ППФП в вузе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

Л 1.1 Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова//М.: Директ Медиа.- 2013. - 160 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 1.2 Виленский М. .Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд. - М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.

Дополнительная литература:

Л 2.1 Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах). Методическое пособие [Электронный ресурс] / Д.С. Алхасов // Москва Берлин: Директ-Медиа.-2014. - 100 с.–

Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495762>

Л2.2 Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.В.Тычинин // Воронеж:

Воронежский государственный университет инженерных технологий.- 2017. - 65 с.– Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 2.3 Лечебная физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / В.А. Епифанов и др.// М.: ГЭОТАР - Медиа.- 2014. - 568 с.– Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842>.

ЭБС «Консультант студента». Контракт №73 ИКЗ 191344404847226324300100090026399000 от 12 ноября 2019 г. Срок действия с 1 января 2020 г. по 31 декабря 2020 г.

**ПЯТИГОРСКИЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Кафедра Физического воспитания и здоровья

Авторы: зав. кафедрой, к.п.н, доцент А.Ф.Щекин
к.п.н, доцент Ю.И. Журавлева
преподаватель А.А.Шахбазян

**Методическое обеспечение
самостоятельной работы студентов, по дисциплине
«Физическая культура и спорт» для студентов
направление подготовки 38.03.02 «Менеджмент»
(уровень бакалавриата)**

Пятигорск, 2020

2. ПЕРЕЧЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Кол-во часов
3 семестр		
3	Тема № 3. Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности.	8
4	Тема № 4. Естественно – научные основы физического воспитания.	8
5	Тема № 5. Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.	8
6	Тема № 6. Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК).	8
7	Тема № 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	10
8	Тема № 8. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.	8
9	Тема № 9. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов.	8
	Итого:	58

ЗАНЯТИЕ № 1,2,3,4. (Самостоятельная работа)

Тема № 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Цель: создать представление о психофизиологической основе труда и интеллектуальной деятельности и о средствах физической культуры в регулировании работоспособности. Об основных методиках развития основных физических качеств.

Время проведения: 8ч.

Перечень практических навыков: дать представление о психофизиологических основах труда и интеллектуальной деятельности.

Формируемые компетенции: ОК-7

Основные вопросы, для самостоятельного изучения.

1. Особенности учебной деятельности и бюджета времени студентов.
2. Особенности учебного процесса в вузе.
3. Основные психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности студентов.
4. Динамика работоспособности при умственном труде и влияние на неё внешних и внутренних факторов.
5. Здоровье и общая работоспособность студентов.

Основные этапы работы

1. Работа с учебной литературой

2. Подготовка к занятиям
3. Подготовка к текущему контролю
4. Подготовка к промежуточному контролю

Контрольные вопросы:

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
2. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
6. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
7. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
8. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
9. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
10. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
11. Каковы основные показатели снижения работоспособности студентов в период и после экзаменов?
12. Каковы принципы адаптации лиц со сниженной работоспособностью?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

Л 1.1 Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова//М.: Директ Медиа.- 2013. - 160 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 1.2 Виленский М. .Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд. - М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.

Дополнительная литература:

Л 2.1 Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах). Методическое пособие [Электронный ресурс] / Д.С. Алхасов // Москва Берлин: Директ-Медиа.-2014. - 100 с.–

Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495762>

Л2.2 Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.В.Тычинин // Воронеж:

Воронежский государственный университет инженерных технологий.- 2017. - 65 с.– Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 2.3 Лечебная физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / В.А. Епифанов и др.// М.: ГЭОТАР - Медиа.- 2014. - 568 с.– Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842>.

ЭБС «Консультант студента». Контракт №73 ИКЗ 191344404847226324300100090026399000 от 12 ноября 2019 г. Срок действия с 1 января 2020 г. по 31 декабря 2020 г.

ЗАНЯТИЕ № 5,6,7,8. (Самостоятельная работа)

Тема № 4. Естественно-научные основы физического воспитания.

Цель: Создать представление о процессах, протекающих в организме человека и способствующих расширению резервных функциональных возможностей, тренированности.

Время проведения: 8ч.

Перечень практических навыков: сформировать представление о понятиях: биохимическая адаптация, физиологическая адаптация, перетренированность, устойчивость к стрессовым воздействиям. Иметь представление о естественнонаучных основах физического воспитания.

Формируемые компетенции: ОК-7

Основные вопросы, для самостоятельного изучения.

1. Биохимическая характеристика тренированного организма.
2. Физиологическая оценка тренированности.
3. Характеристика перетренированности.
4. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к неблагоприятным условиям среды.

Основные этапы работы
<i>1. Работа с учебной литературой</i>
<i>2. Подготовка к занятиям</i>
<i>3. Подготовка к текущему контролю</i>
<i>4. Подготовка к промежуточному контролю</i>

Контрольные вопросы:

1. Биохимические изменения в костно-мышечной системе тренированного организма человека?
2. Дать понятие перетренированности?
3. Виды утомления?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

Л 1.1 Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова // М.: Директ Медиа.- 2013. - 160 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 1.2 Виленский М. .Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд. - М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.

Дополнительная литература:

Л 2.1 Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах). Методическое пособие [Электронный ресурс] / Д.С. Алхасов // Москва Берлин: Директ-Медиа.-2014. - 100 с.–

Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495762>
 Л2.2 Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.В.Тычинин // Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий.- 2017. - 65 с.– Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>
 ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.
 Л 2.3 Лечебная физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / В.А. Епифанов и др.// М.: ГЭОТАР - Медиа.- 2014. - 568 с.– Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842>.
 ЭБС «Консультант студента». Контракт №73 ИКЗ 191344404847226324300100090026399000 от 12 ноября 2019 г. Срок действия с 1 января 2020 г. по 31 декабря 2020 г.

ЗАНЯТИЕ № 9,10,11,12. (Самостоятельная работа)

Тема № 5. Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.

Цель: расширить знания в области оздоровительно-спортивной системы повышения качества жизни человека.

Время проведения: 8ч.

Перечень практических навыков: сформировать представление об оздоровительно-спортивной системе повышения качества жизни человека; -иметь представление о понятиях: валеология, функциональная музыка, идеальный вес, типы тип телосложения, саморегуляция, работоспособность.

Формируемые компетенции: ОК-7

Основные вопросы, для самостоятельного изучения.

1. Тип телосложения человека.
2. Оптимальный процент жира и идеальный вес.
3. Виды занятий для снижения избыточной массы тела.
4. Правила питания направленные на изменение жировой ткани.
5. Методы практической музыкотерапии.
6. Классификация современных методов музыкотерапии.
7. Влияние функциональной музыки на организм.
8. Механизм воздействия музыки на деятельность спортсменов.
9. Влияние функциональной музыки на спортивные результаты.
10. История развития метода психологической саморегуляции.
11. Стадии развития стресса и его влияние на организм человека.
12. Аутогенная тренировка.
13. Показания и противопоказания к занятиям по самовнушению.
14. Психогигиена спорта.
15. Валеология.

Основные этапы работы
1. Работа с учебной литературой
2. Подготовка к занятиям

3. Подготовка к текущему контролю

4. Подготовка к промежуточному контролю

Контрольные вопросы:

1. Тип телосложения человека?
2. Формулы расчета идеального веса человека?
3. Правила питания для уменьшения массы тела?
4. Популярные виды занятий физическими упражнениями для снижения массы тела?
5. Классификация современных методов музыкотерапии?
6. Влияние функциональной музыки на организм человека?
7. Механизм физиологического воздействия музыки на деятельность спортсмена?
8. Влияние функциональной музыки на спортивные результаты?
9. История возникновения метода самовнушения?
10. Стадии развития стресса?
11. Влияние стресса на организм человека?
12. Определение «аутогенной тренировки», история возникновения?
13. Тренировка органов по системе самовнушения?
14. Валеология.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

Л 1.1 Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова//М.: Директ Медиа.- 2013. - 160 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 1.2 Виленский М. .Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд. - М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.

Дополнительная литература:

Л 2.1 Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах). Методическое пособие [Электронный ресурс] / Д.С. Алхасов // Москва Берлин: Директ-Медиа.-2014. - 100 с.–

Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495762>

Л2.2 Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.В.Тычинин // Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий.- 2017. - 65 с.– Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 2.3 Лечебная физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / В.А. Епифанов и др.// М.: ГЭОТАР - Медиа.- 2014. - 568 с.– Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842>.

ЭБС «Консультант студента». Контракт №73 ИКЗ 191344404847226324300100090026399000 от 12 ноября 2019 г. Срок действия с 1 января 2020 г. по 31 декабря 2020 г.

ЗАНЯТИЕ № 13,14,15,16. (Самостоятельная работа)

Тема № 6 . Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК).

Цель: создать целостное представление о методике проведения и составления комплекса лечебной физической культуры.

Время проведения: 8ч.

Перечень формируемых практических навыков: обучить методикам составления комплексов ЛФК при различных заболеваниях. Сформировать представление о целях и задачах комплекса ЛФК, массаже и самомассаже, контроле за состоянием здоровья.

Формируемые компетенции: ОК-7

Основные вопросы, для самостоятельного изучения.

1. Основные задачи физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.
2. Медицинские противопоказания к физическим нагрузкам.
3. Средства и методы физического воспитания студентов специальной медицинской группы.
4. Особенности занятий физическими упражнениями в зависимости от заболевания.
5. Массаж и самомассаж.
6. Контроль за состоянием здоровья во время проведения занятий по ЛФК.

Основные этапы работы
<i>1. Работа с учебной литературой</i>
<i>2. Подготовка к занятиям</i>
<i>3. Подготовка к текущему контролю</i>
<i>4. Подготовка к промежуточному контролю</i>

Контрольные вопросы:

1. Задачи физического воспитания студентов, отнесенных к группе ЛФК?
2. Медицинские противопоказания к физическим нагрузкам?
3. Цели и задачи комплекса ЛФК?
4. Средства ЛФК?
5. Методы ЛФК?

6. Особенности занятий в группе ЛФК?

7. Методы контроля за состоянием здоровья во время проведения занятий по ЛФК?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

Л 1.1 Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова//М.: Директ Медиа.- 2013. - 160 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 1.2 Виленский М. .Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд. - М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.

Дополнительная литература:

Л 2.1 Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах). Методическое пособие [Электронный ресурс] / Д.С. Алхасов // Москва Берлин: Директ-Медиа.-2014. - 100 с.–

Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495762>

Л2.2 Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.В.Тычинин // Воронеж:

Воронежский государственный университет инженерных технологий.- 2017. - 65 с.– Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 2.3 Лечебная физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / В.А. Епифанов и др.// М.: ГЭОТАР - Медиа.- 2014. - 568 с.– Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842>.

ЭБС «Консультант студента». Контракт №73 ИКЗ

191344404847226324300100090026399000 от 12 ноября 2019 г. Срок действия с 1 января 2020 г. по 31 декабря 2020 г.

ЗАНЯТИЕ №17,18,19,20,21. (Самостоятельная работа)

Тема № 7. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Цель: создать представление о роли, месте и значении самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Время проведения: 10 ч.

Перечень формируемых практических навыков: сформировать представление о самоконтроле, медицинском обследовании,

антропометрических стандартах и индексах, функциональных пробах, дневнике самоконтроля, диагностике и самодиагностике организма.

Формируемые компетенции: ОК-7

Основные вопросы, для самостоятельного изучения.

1. Основы самоконтроля.
2. Определение самоконтроля.
3. Показатели самоконтроля.
4. Оценка деятельности важных жизнеобеспечивающих функций.
5. Оценка деятельности важных жизнеобеспечивающих функций.
6. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы.

Основные этапы работы
<i>1. Работа с учебной литературой</i>
<i>2. Подготовка к занятиям</i>
<i>3. Подготовка к текущему контролю</i>
<i>4. Подготовка к промежуточному контролю</i>

Контрольные вопросы:

1. Определение самоконтроля, его цель и задачи.
2. Показатели самоконтроля.
3. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

Л 1.1 Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова//М.: Директ Медиа.- 2013. - 160 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 1.2 Виленский М. .Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд. - М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.

Дополнительная литература:

Л 2.1 Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах). Методическое пособие [Электронный ресурс] / Д.С. Алхасов // Москва Берлин: Директ-Медиа.-2014. - 100 с.–

Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495762>

Л2.2 Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.В.Тычинин // Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий.- 2017. - 65 с.– Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 2.3 Лечебная физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / В.А. Епифанов и др.// М.: ГЭОТАР - Медиа.- 2014. - 568 с.– Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842>.

ЭБС «Консультант студента». Контракт №73 ИКЗ 191344404847226324300100090026399000 от 12 ноября 2019 г. Срок действия с 1 января 2020 г. по 31 декабря 2020 г.

ЗАНЯТИЕ №22,23,24,25. (Самостоятельная работа)

Тема № 8. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

Цель: создать целостное представление о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО: нормативных требованиях и алгоритме внедрения.

Время проведения: 8 ч.

Перечень практических навыков: сформировать представление о целях комплекса ГТО, задачах комплекса, внедрение ВФСК ГТО, организации и проведении тестирования населения, особенностях получения знаков отличия ВФСК ГТО.

Формируемые компетенции: ОК-7

Основные вопросы, для самостоятельного изучения.

1. Цель комплекса ГТО.
2. Основные задачи комплекса ГТО.
3. Внедрение ВФСК ГТО в РФ.
4. Организация и проведение тестирования населения.
5. Особенности получения знаков отличия ВФСК ГТО.

Основные этапы работы
<i>1. Работа с учебной литературой</i>
<i>2. Подготовка к занятиям</i>
<i>3. Подготовка к текущему контролю</i>
<i>4. Подготовка к промежуточному контролю</i>

Контрольные вопросы:

1. Какова цель комплекса ГТО?
2. Рассказать об основных задачах комплекса ГТО?
3. Этапы внедрения комплекса ГТО?
4. Виды испытаний для различных возрастных групп?
5. Суть центров тестирования?
6. Знаки отличия ВФСК ГТО?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

Л 1.1 Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова//М.: Директ Медиа.- 2013. - 160 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 1.2 Виленский М. .Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд. - М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.

Дополнительная литература:

Л 2.1 Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах). Методическое пособие [Электронный ресурс] / Д.С. Алхасов // Москва Берлин: Директ-Медиа.-2014. - 100 с.–

Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495762>

Л2.2 Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.В.Тычинин // Воронеж:

Воронежский государственный университет инженерных технологий.- 2017. - 65 с.– Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 2.3 Лечебная физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / В.А. Епифанов и др.// М.: ГЭОТАР - Медиа.- 2014. - 568 с.– Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842>.

ЭБС «Консультант студента». Контракт №73 ИКЗ 191344404847226324300100090026399000 от 12 ноября 2019 г. Срок действия с 1 января 2020 г. по 31 декабря 2020 г.

ЗАНЯТИЕ №26,27,28,29. (Самостоятельная работа)

Тема № 9. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов.

Цель: создать представление об общей физической и спортивной подготовке в системе физического воспитания студентов вузов.

Время проведения:8ч.

Перечень формируемых практических навыков: сформировать представление об общей физической и спортивной подготовке в системе физического воспитания студентов.

Формируемые компетенции: ОК-7

Основные вопросы, для самостоятельного изучения.

1. Принципы физического воспитания: -сознательности и активности; -наглядности; - доступности и индивидуализации; -систематичности; -прогрессирования.
2. Методы физического воспитания.
3. Формы занятий физическими упражнениями.

4. Физические качества.
5. Специальная физическая подготовка.
6. Спортивная физическая подготовка.
7. Интенсивность нагрузок.

Основные этапы работы
1. Работа с учебной литературой
2. Подготовка к занятиям
3. Подготовка к текущему контролю
4. Подготовка к промежуточному контролю

Контрольные вопросы:

1. Рассказать о принципах физического воспитания?
2. Методы физического воспитания?
3. Рассказать о формах физических упражнений?
4. Дать определение физическим качествам?
5. Нагрузка и ее интенсивность?
6. Спортивная подготовка?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

Л 1.1 Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова//М.: Директ Медиа.- 2013. - 160 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 1.2 Виленский М. .Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд. - М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.

Дополнительная литература:

Л 2.1 Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах). Методическое пособие [Электронный ресурс] / Д.С. Алхасов // Москва Берлин: Директ-Медиа.-2014. - 100 с.–

Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495762>

Л2.2 Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.В.Тычинин // Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий.- 2017. - 65 с.– Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

Л 2.3 Лечебная физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс] / В.А. Епифанов и др.// М.: ГЭОТАР - Медиа.- 2014. - 568 с.— Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842>.

ЭБС «Консультант студента». Контракт №73 ИКЗ 191344404847226324300100090026399000 от 12 ноября 2019 г. Срок действия с 1 января 2020 г. по 31 декабря 2020 г.

**ПЯТИГОРСКИЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Кафедра Физического воспитания и здоровья

Авторы: зав. кафедрой, к.п.н, доцент А.Ф.Щекин
к.п.н, доцент Ю.И. Журавлева
преподаватель А.А.Шахбазян

**Учебный материал по дисциплине
«Физическая культура и спорт» для студентов
направление подготовки
38.03.02 «Менеджмент» (уровень бакалавриата).
Конспекты лекций.**

Пятигорск, 2020

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЛЕКЦИЙ

3 СЕМЕСТР

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Кол-во часов
1	Тема № 1. Физическая культура и спорт России.	2
2	Тема № 2. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)	2

ЗАНЯТИЕ № 1. Лекция (2ч.)

Тема № 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. К задачам физического воспитания студентов относятся: -понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; -знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; -формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культур ; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; -приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Физическое воспитание в режиме учебной работы студентов регламентируется учебными планами и программами, которые разрабатываются и утверждаются Министерством высшего образования РФ. Государственная программа физического воспитания определяет обязательный для студентов всех вузов объем физкультурных знаний, двигательных умений, навыков и уровень развития физических качеств.

Программа по физическому воспитанию студентов содержит 3 основных раздела: теоретический, практический, контрольный. Учебный материал раздела предусматривает изучение студентами системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их

адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, совершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Данный раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре. Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на творческое овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. Учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой практической деятельности, достижение высоких результатов в избранном виде спорта. Развитие самодеятельности в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности. Средствами практического раздела, направленными на обеспечение необходимой двигательной активности студентов, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, являются отдельные виды легкой атлетики (в основном беговые и прыжковые), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, туризм, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности. Практический раздел предусматривает как обучение занимающихся новым двигательным действиям, так и воспитание физических качеств. Учебный материал раздела направлен на дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают зачетные требования и практические нормативы, изложенные в примерной учебной программе для высших учебных заведений, а также дополнительные тесты, разрабатываемые кафедрой физического воспитания вуза с учетом специфики подготовки специалистов в данном учебном заведении. Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период. Обучение в вузе сопряжено с большим объемом умственной напряженности. Установлено, что динамика умственной работоспособности, сохранение высокой умственной активности у студентов на протяжении всего периода обучения в вузе зависят от объема физических нагрузок в режиме учебного дня и недели. Наиболее эффективен объем двигательной активности 6-8 часов. Целесообразно придерживаться следующих принципов при организации физического воспитания в вузах: -занятия физическими упражнениями должны

содержать в первой половине каждого семестра 70-75% упражнений, направленных на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости; во второй половине семестра 70-75% на развитие силы, общей и силовой выносливости; - на первых парах занятий использовать нагрузки малой интенсивности (ЧСС =110-130 уд./мин) или средней интенсивности; при проведении уроков 3-4 папами ЧСС не должна превышать 150-160 уд./мин; - занятия должны быть разнообразными; -в период экзаменационной сессии занятия проводить на свежем воздухе, не более двух раз в неделю. Физическое воспитание включает следующие направления: -общеподготовительное; - спортивное; -профессионально-прикладное; -гигиеническое; -лечебное. Для проведения занятий все студенты делятся на 3 отделения, распределения в которые проводятся в начале года, с учетом пола, состояния здоровья, физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов. В данное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной и подготовительной медицинским группам. Методика занятий носит учебно-тренировочный характер. Моторная плотность не ниже 50%. В данное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные в специальную медицинскую группу, то есть имеющие отклонения в состоянии здоровья. Практический материал разрабатывается преподавателем с учетом показаний для каждого студента, имеет коррегирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания. Направленность занятий носит ярко выраженный оздоровительно-восстановительный характер. Студенты отделения делятся на группы: -группа А комплектуется из студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем; -группа Б комплектуется из студентов с заболеваниями органов пищеварения, печени, почек, половых органов, эндокринной системы, а также слабовидящих студентов;- группа В состоит из студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата;-лечебная группа комплектуется из студентов с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия проводятся по индивидуальным методикам. Во всех группах исключаются упражнения с натуживанием и жестким интервалом отдыха. В данное учебное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, показывающие хорошую физическую и спортивную подготовленность. Занятия носят тренировочную направленность. Таким образом, учебный процесс включает в себя два компонента: -базовые занятия физической культурой; - спортивный компонент, дополняющий базовый и включающий занятия в избранном виде спорта. Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов в режиме учебной деятельности и во внеучебное время. Физическое воспитание студентов в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах: 1)учебные занятия: предусмотрены учебным планом и расписанием вуза, являются основной формой занятий по физическому воспитанию в вузах;2)факультативные занятия: являются продолжением и добавлением к учебным занятиям, включаются в учебное расписание учебным управлением (частью) вуза по согласованию с кафедрой физического воспитания, чтобы обеспечить студентам возможность их посещения. На факультативных занятиях совершенствуется физическая подготовка студентов в объеме требований программных норм, углубляется профессиональная физическая подготовка, расширяются знания по теории

и методике физического воспитания, продолжается подготовка студентов к общественной физкультурно-спортивной деятельности. Физическое воспитание студентов во внеучебное время (вне обязательных занятий) проводится в следующих формах: 1) физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультурные паузы, дополнительные занятия и др. Физкультурпаузы проводятся после первых 4-х часов аудиторных или практических занятий. Продолжительность их составляет 8-10 минут; 2) дополнительные занятия (индивидуальные или групповые): проводятся с целью подготовки слабоподготовленных студентов к сдаче зачетных норм и требований учебной программы по физическому воспитанию. Физические упражнения в режиме учебного дня выполняют функцию активного отдыха; -организованные занятия студентов во внеучебное время в спортивных секциях, в группах ОФП, аэробики, шейпинга и др. под руководством педагога по физической культуре и спорту; -самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в свободное от учебы время: по желанию (на основе полной добровольности и инициативы) или в качестве домашнего задания (по заданию преподавателя); -массовые физкультурно-спортивные мероприятия: проводятся в выходные дни в течение учебного года и в каникулярное время; в их содержание входят спортивные вечера, спартакиады с участием сборных команд факультетов, массовые кроссы и эстафеты, праздники физической культуры, соревнования различного уровня, туристские походы и др.; - занятия в оздоровительно-спортивных лагерях в период зимних и летних студенческих каникул: обеспечивают восстановительно-оздоровительный, закаливающий и развивающий эффекты. В условиях лагеря реализуются многие формы физической активности студентов: утренняя гимнастика, обучение плаванию, тренировочные занятия по различным видам спорта, занятия со студентами с ослабленным здоровьем (по лечебным программам), туристские походы, физкультурно-спортивные развлечения и игры, спортивные соревнования и др. На основании вышеизложенного, можно сделать вывод, что помимо решения воспитательных и образовательных задач физическое воспитание во внеучебное время призвано: -повысить двигательную активность студентов; -улучшить профессионально-прикладную готовность и оптимизировать учебную работоспособность путем снятия нервно-эмоционального напряжения; -продолжить формирование знаний, умений и навыков, связанных с проведением самостоятельных физкультурно-спортивных занятий. Физическое воспитание студентов включает в себя следующие основные направления: 1) общеподготовительное: обеспечивает всестороннюю физическую подготовку студентов и поддержание ее на уровне требований государственной программы физического воспитания; 2) спортивное: обеспечивает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в отделениях спортивного совершенствования (секциях), а также участие в спортивных соревнованиях с целью повышения уровня спортивного мастерства; -профессионально-прикладное: способствует использованию средств физического воспитания в системе научной организации труда, а также при подготовке к работе по избранной специальности с учетом ее особенностей; -гигиеническое: предусматривает использование средств физического воспитания для восстановления работоспособности и укрепления здоровья (утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, питание в соответствии с

требованиями гигиены, оздоровительные прогулки и др.); -оздоровительно-рекреативное: предусматривает использование средств физического воспитания при организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул для укрепления здоровья (туристские походы, экскурсии, подвижные игры и др.); -лечебное: обеспечивает восстановление здоровья в целом или отдельных функций организма, сниженных либо утраченных в результате заболеваний, травм. Для занятий физической культурой студенты распределяются по медицинским отделениям: основное, подготовительное и специальное. Последние два отделения составляют студенты с ослабленным здоровьем, слабой физической подготовленностью. «Такие студенты особенно нуждаются в укреплении здоровья, развитии физических качеств, однако физическое воспитание именно этих студентов в вузе часто бывает неэффективным». Причинами этого могут быть следующие: отсутствие индивидуального подхода при выборе физических упражнений на занятиях физической культурой; отсутствие знаний о пользе, которую могут принести человеку с ослабленным здоровьем занятия физической культурой. Современная организация физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем должна опираться на следующие принципы: - владение компьютерными технологиями, умение и готовность получать теоретические знания; -выполнение самостоятельных творческих заданий, представление результатов своих исследований аудитории; -расширение студентом знаний о своем заболевании и путях сохранения стойкой, длительной ремиссии, об укреплении своего здоровья, повышении умственной и физической работоспособности, улучшении внешнего вида. В большинстве случаев студенты с ослабленным здоровьем, низкой физической подготовленностью изначально негативно относятся к занятиям физической культурой, занимаются без должного усердия, стремятся под разными предлогами пропускать занятия. Как правило, эффективность физических занятий у студентов с ослабленным здоровьем невысокая. Для повышения эффективности занятий физической культурой студентов с ослабленным здоровьем необходимо разработать новую модель, включающую следующие блоки: 1)Организационно-целевой блок: объединяет цели, задачи и принципы физического воспитания данной категории студентов. В данном блоке у студентов: -должна формироваться стойкая мотивация к занятиям физической культурой;- создание компьютерных программ, направленных на оздоровление студентов; -составление индивидуальных программ физического воспитания; -составление студентами индивидуальных комплексов физических упражнений; -оценка эффективности индивидуальных программ. 2)Процессуальный блок: отражает взаимодействие субъектов (педагога и студента) на разных этапах организации учебно-познавательной деятельности. Данное взаимодействие направлено на выполнение мысленных и практических действий, формирование мотивационно-ценностного отношения к деятельности и результатам познания, системы знаний и представлений о способах познания, о свойствах, качествах объектов познания. Он включает следующие компоненты: -мотивационный: направлен на формирование интереса, потребности студентов в получении знаний и применении их на практике в области укрепления и сохранения здоровья, в потребности самостоятельных занятий физическими упражнениями; -познавательный: обеспечивает высокий уровень знаний в области укрепления и сохранения здоровья; -содержательный (деятельностный):

включает владение формами, методами, средствами физического воспитания; - рефлексивный: предполагает формирование умений самооценки, навыков самоконтроля, направленных на сохранение и укрепление здоровья, включение студента в осмысление, проделанной работы, решенной задачи, проблемы. 3) Содержательный блок: включает учебно-методические материалы, предназначенные помочь студентам расширить и систематизировать знания о своем здоровье, здоровом образе жизни. Содержит учебные материалы по видам заболеваний, наиболее распространенных в среде студентов; иллюстрированное описание физических упражнений, показанных при заболеваниях, наиболее распространенных в студенческой среде. 4) Контрольно-оценочный блок: представлен критериями, показателями и уровнями эффективного физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем. Таким образом, физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем имеет отличительные признаки: реализация принципов индивидуализации и дифференциации отражает интересы и способности студента, свободный выбор форм, методов и средств физической культуры, направленных на оздоровление. Теоретическое наполнение занятий, включает компьютерные программы и базы данных, что способствует формированию у студентов теоретических знаний по заболеванию, и практических навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ЗАНЯТИЕ № 2. Лекция (2ч.)

Тема № 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

В процессе исторического развития физическая культура приобрела определенные направления, которые тесно связаны с различными сферами деятельности человека: образованием и воспитанием, трудовой деятельностью, отдыхом и досугом, профилактикой и коррекцией здоровья, военным делом. Поскольку одним из ведущих компонентов трудовой деятельности является двигательный или физический, то вполне естественно, что выявление закономерностей его развития и функционирования и их практическая реализация исторически определились как прикладная функция физической культуры. Часть физической культуры, в ведении которой находится исследуемая функция, в последнее время все чаще получает название "профессионально-прикладная физическая культура". Основная, но не единственная причина появления профессионально-прикладной физической культуры (ППФК), как части физической и профессиональной культур обусловлена тем, что каждая профессия, даже специальность имеет свою специфику, предъявляет свои вполне определенные довольно жесткие требования к специалисту, в том числе к его физическим и психическим качествам и способностям. Во многих случаях им необходимы специальные целенаправленные занятия физическими упражнениями и спортом, которые позволяют весьма существенно повысить освоение профессии.

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.

Дальнейшее совершенствование производства, возрастание объема и интенсивности труда, социальный прогресс предъявляют повышенные требования к качеству подготовки специалистов. Важную роль в связи с этим имеет обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающие физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально важных качеств. В этих условиях значительно возрастает значимость профилирования процесса физического воспитания студентов, целенаправленного развития и совершенствования функциональных и двигательных возможностей их применительно к конкретным видам трудовой деятельности. Под влиянием научно-технического прогресса происходит определенная трансформация процессов, которая отражается на исторически сложившемся разделении труда. Так, до 1961 года в нашей стране насчитывалось свыше 30 тысяч профессий и специальностей; к началу 70-х годов немногим более 12 тысяч, сейчас же в едином тарифно-квалификационном справочнике содержится около 6,5 тысяч. Преобразования в технике, технологии и организации производства будут и в дальнейшем способствовать интеграции трудовой деятельности и выдвигать все более высокие требования к уровню квалификации. По данным ученых установлено, что общая физическая подготовка не находит непосредственного применения в процессе труда, а лишь создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней через такие факторы, как состояние здоровья, степень физической тренированности, адаптации к условиям труда. Ошибкой считается мнение людей, будто здоровый человек, обладающий высоким уровнем развития физических качеств, способен успешно освоить любую рабочую специальность. Человек может освоить профессию и совершенствоваться в ней, но при условии, что физические качества, развитые в процессе занятий физическими упражнениями или спортом, совпадают с профессионально важными, т.е. с физическими качествами, являющимися наиболее существенными для освоения конкретной специальности. Среди рабочих не малое распространение имеет мнение, будто бы профессиональная физическая работа вполне может заменить рабочему физическую культуру.... Это глубокое заблуждение. Физическая культура рабочего должна применяться к его профессии. Поступить иначе – значит не разбираться в требованиях организма и не считаться с профессиональными различиями в работе. Многочисленными исследованиями доказано, что недостаточное внимание к профессионально-прикладной физической подготовке приводит к снижению надежности человеческого фактора в целом. Вот лишь некоторые факты: - из 20 миллионов специалистов с высшим образованием в России – 10 миллионов работает не специальности (В.А. Лапчинский, 1992); - за год регистрируется около 11 тысяч случаев профессиональных заболеваний и 40 тысяч случаев производственного травматизма, в том числе 8 тысяч со смертельным исходом, а 12 тысяч работников становятся инвалидами (В.П.Полянский, 1999); - только 8-10% работающих в промышленности по своим психофизическим характеристикам соответствуют требованиям профессии (В.Г.Афанасьев, 1981, В.А.Коваленко, 2002); - за годы учебы число болезней будущих специалистов увеличивается в 3,8 раза (Г.А. Вайник, 1995); - из всех проблем человеческого фактора 80-85% сводится к недостаточной психической готовности, к низким морально-волевым качествам, недостаточной

устойчивостью к экстремальным факторам среды (низкая профессиональная надежность), пониженной работоспособности, раннему профессиональному износу специалиста (В.А. Лапчинский, 1992). На определенном этапе развития нашего общества, когда человеческий фактор не играл такой важной роли в общественном производстве, можно было ограничиться общей физической подготовкой. В настоящее время остро встал вопрос об интенсификации производства, резком повышении качества подготовки специалистов к конкретным видам трудовой деятельности и, следовательно, возникла необходимость в профилировании физического воспитания в вузах с учетом требований избранной профессии. Рядом исследований установлено, что производительность труда людей, получивших хорошее физическое воспитание, на 4-5% выше и потери рабочих дней из-за болезни в два раза меньше, чем у не занимающихся систематически физическими упражнениями. Среди специалистов, занимающихся в студенческие годы физической культурой по программе профессионально-прикладной физической подготовке, через 6-8 лет оказалось в 2,8 раза меньше лиц с явными признаками профессиональных заболеваний по сравнению с теми, кто такой подготовки не проходил. У подготовленных обнаружено в 2-5 раз меньше случаев патологических изменений органов пищеварения, сердца, легких, верхних дыхательных путей, нервной системы (Р.Т.Раевский, 1985). Известно, что адаптация человека к условиям производства без специальной физической подготовки может длиться от одного года до 5-7 лет. Поэтому, учебные заведения, для повышения качества выпускаемых специалистов развивают специфические физические качества, физиологические функции, психические качества, передают соответствующие знания, умения и навыки, необходимые для эффективного овладения конкретными профессиями. Составная часть физического воспитания, занимающаяся вопросами, связанными с подготовкой к трудовой деятельности, получила свое название – профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Под ППФП понимается подсистема физического воспитания, наилучшим образом обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности (Р.Т.Раевский, 1985). Однако, как показала практика, многие окончившие институт специалисты вступают в жизнь без необходимой трудовой и физической подготовки, ощущая трудность при переходе на работу в народное хозяйство. Выпускники институтов, имеющие слабую общую и специальную физическую подготовленность, медленно адаптируются к условиям производства, быстрее устают, чаще склонны к перемене профессии.

2. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Физическое воспитание всегда было одним из средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде. Игровое воспроизведение охоты, трудовых процессов в древних ритуальных состязаниях – один из способов совершенствования трудовых навыков и физического воспитания молодежи на начальных стадиях развития человеческого общества. Со временем люди перешли от простого копирования физических нагрузок и технических приемов трудовых процессов в простейших играх к более широкой тематике игр с определенными правилами и к созданию искусственно-игровых снарядов –

элементов современной физической культуры и спорта. В позднем средневековье элементы психофизической подготовки к профессиональному труду уже присутствуют в ряде систем воспитания и образования молодежи. Именно в этот период возникло и формировалось самостоятельное направление в изучении психофизических возможностей человека с целью наиболее продуктивного его использования в определенном производстве. Для чего нужна будущему специалисту специальная психофизическая подготовка к профессии? Это связано с влиянием современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека, с изменением функциональной роли человека в современном производстве. Чем дальше развивается научно-техническая мысль, тем больше человека окружает искусственная техническая среда. Медики и биологи обращают особое внимание на ряд явлений отрицательно сказывающихся не только на здоровье человека, но и его профессиональной работоспособности. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе требует его направленной психофизической подготовки. Это связано с тем, что если раньше темп и ритм трудового процесса задавал сам человек через управляемую им технику, то теперь их определяет технология производства, к которой человек должен приспособлять свой труд. Это существенно меняет его место и роль в производственном процессе – человек как бы становится над производственным процессом, однако его значение в производстве еще более возрастает. Профилактикой негативных воздействий на организм человека технизации труда и быта занимаются специалисты различного профиля, в том числе специалисты физической культуры. При подготовке студентов к современным видам труда важно использовать уже проверенный опыт направленного применения средств физической культуры и спорта для повышения функциональных возможностей, необходимых в профессиональной деятельности. Кроме того, современный специалист высшей квалификации руководит не только техникой, но и высококвалифицированными людьми. Социологические исследования свидетельствуют, что именно работа с людьми утомляет больше всего. Все это предъявляет дополнительные требования к активному формированию психофизических способностей посредством направленного использования физических упражнений. Спорт и особенно спортивные игры, виды единоборств моделируют разнообразные жизненные ситуации взаимоотношений людей на фоне экстремальных психофизических нагрузок. Многочисленные примеры показывают, что в процессе регулярных занятий спортом воспитываются не только необходимые физические качества, но и психологические свойства личности, которые способствуют адаптации молодых людей в коллективе. Понятие "качество специалиста" включает не только знания, умения в профессиональной сфере, но и психофизическую пригодность, которая зависит от уровня физической подготовленности. Если студент до поступления в вуз не имел необходимой физической подготовленности и ему не хватает обязательных учебных занятий физической культурой, он должен повысить ее с помощью различных внеучебных форм занятий физической культурой, в том числе и дополнительной самостоятельной подготовкой. Если даже человек обладает знаниями и профессиональным опытом, но не имеет необходимых физических способностей, чтобы трудиться, то его нельзя относить к трудовым ресурсам. Вот почему каждый молодой человек должен

заблаговременно и активно готовиться к избранной профессии, целенаправленно развивать те физические и психические качества, которые определяют психофизическую надежность и успех в его будущей профессиональной деятельности.

3. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников в любой сфере труда. Но каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Поэтому если вы готовитесь к профессии инженера-нефтяника, то вам нужна профессионально-прикладная физическая подготовка одного содержания, а будущему филологу – другая. Эти отличия и отражаются в целях и задачах ППФП как раздела учебной дисциплины "Физическая культура". Целью ППФП является психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Специалистам нефтегазового производства необходимо подготовиться к ускорению профессионального обучения; к достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии; к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма; обеспечению профессионального долголетия; к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время; к выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки: 1.Формирование необходимых прикладных знаний, умений и навыков; 2.Воспитание прикладных психофизических и специальных качеств. Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью. Их можно получить в процессе физического воспитания, на лекциях по учебной дисциплине "Физическая культура", во время кратких методических бесед, на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях, путем самостоятельного изучения литературы. Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных профессиональных видов работ, способствуют быстрому и экономичному передвижению при решении производственных задач. Прикладные психофизические качества - это обширный перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта. Прикладные физические качества – быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость необходимы во многих видах профессиональной деятельности. Заблаговременное акцентированное формирование этих прикладных качеств в процессе физического воспитания для профессионально требуемого уровня и является одной из задач ППФП. Направленным подбором упражнений, выбором видов спорта, спортивных игр можно акцентировано воздействовать на человека, способствуя формированию конкретных психических качеств и свойств личности, определяющих успешность профессиональной деятельности. Например, не все представляют, что специалисту

нефтегазового производства для выполнения профессиональных обязанностей необходимо подниматься на установки высотой до 40 метров. Но ведь с непривычки далеко не все могут по узким переходам и лесенкам подниматься на значительную высоту. Где же лучше привыкать к этой непривычной высоте? Конечно заблаговременно в годы учёбы в учебном заведении.

Воспитанная в спортивной деятельности привычка соблюдать установленные нормы и правила поведения (чувство коллективизма, выдержка, уважением к соперникам, трудолюбие, самодисциплина) переносятся в повседневную жизнь, в профессиональную деятельность. Сознательное преодоление трудностей в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли и страха воспитывают волю, самодисциплину, уверенность в себе. Прикладные специальные качества – это способность организма специалиста противостоять специфическим воздействиям внешней среды: холода и повышенной температуры, укачивания при передвижении автомобильным, водным, воздушным видами транспорта, недостаточного парциального давления кислорода в горах и на загазованных территориях нефтяных предприятий. Эти способности могут совершенствоваться путем закаливания в ходе тренировки на открытом воздухе, дозированной тепловой тренировки физическими упражнениями, специальными упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат.

4. ППФП в системе физического воспитания студентов.

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов осуществляются в тесной связи с общей физической подготовкой, которая является основой практического раздела учебной дисциплины "Физическая культура" в вузе. Однако, исследования показали, что только общая физическая подготовка будущих специалистов не может полностью решить задачи специальной подготовки к определенной профессии. Профессионально-прикладная физическая подготовка должна опираться на хорошую общефизическую подготовленность студентов. Соотношение общей физической и профессионально-прикладной подготовки может изменяться в зависимости от профессии. Для представителей гуманитарных профессий хорошей общей физической подготовки почти достаточно, чтобы иметь психофизическую готовность к будущей профессии. В других случаях (подготовка инженеров - буровиков, инженеров технологов, механиков и других специалистов нефтегазового производства) общая физическая подготовка не может обеспечить необходимого уровня психофизической готовности к профессиональному труду. Здесь обязательно требуется специальная и объёмная профессионально-прикладная физическая подготовка. В ходе учебного процесса уровень подготовленности студентов по разделу ППФП контролируется специальными нормативами. Уровень подготовленности по ППФП оценивается отдельно и входит в комплексную оценку по учебной дисциплине "Физическая культура" наряду с оценками за теоретические знания и общую физическую подготовленность. На занятиях физической культурой и спортом можно также моделировать трудовые процессы и элементы трудовой деятельности, т. е. путём сочетания различных упражнений, элементов или целостных видов спорта направленно готовить человека к предстоящей профессиональной деятельности. Такое моделирование проводится на основе целого ряда факторов. Основными факторами, определяющими содержание ППФП

являются: формы труда специалистов данного профиля; условия и характер их труда; режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

1. Формы труда. Физический и умственный труд являются основными формами труда, имеющими большое разнообразие видов. Однако, эти формы редко проявляются в "чистом" виде. Обычно считается, что труд специалистов высшей квалификации является в основном умственным, творческим, управленческим трудом, а физическим трудом заняты подчиненные и исполнители. Но, практически, это бывает редко, так как труд может иметь и смешанные формы.

2. Условия труда. Под условиями труда понимается продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы, в том числе наличие профессиональных вредностей и др. Например, многие буровые бригады работают вахтовым способом по 12 часов при повышенной влажности, шуме и вибрации в условиях Севера. А специалисты по радиоэлектронике и автоматике, экономисты вынуждены трудиться в условиях гипокинезии (недостатка движений) перед экраном монитора. Характер труда определяет содержание ППФП будущих специалистов, так как для правильного подбора и применения средств физической культуры и спорта важно знать, с большой или малой физической или эмоциональной нагрузкой работает специалист. Следует учитывать, что характер труда специалистов одного и того же профиля может быть разным даже при работе в одних и тех же условиях, но при выполнении неодинаковых видов профессиональных работ и служебных функций. Естественно, что в таких случаях наблюдаются совершенно различные психофизиологические нагрузки у специалистов и, следовательно, нужны соответствующие разнонаправленные рекомендации по применению средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха.

3. Режим труда и отдыха оказывает непосредственное влияние на возможность и характер применения средств физической культуры с целью поддержания и повышения необходимого уровня жизнедеятельности и работоспособности. Например, различный режим труда и отдыха имеют работающие вахтовым методом выпускники факультетов разработки нефтяных и газовых месторождений или строительства и эксплуатации трубопроводного транспорта, и работающие на нефтеперерабатывающем заводе выпускники химико-технологического факультета. Рациональным режимом труда и отдыха на любом предприятии является такой режим, который наилучшим образом обеспечивает одновременное сочетание повышения эффективности производства и производительности труда, сохранения работоспособности и здоровья человека. При этом действенными мерами улучшения такого режима являются не только рациональное время начала и окончания работы, строго регламентированные научно обоснованные сменные перерывы, целесообразный график сменности работы, обоснованный график отпусков, но и правильная организация внутрисменного отдыха с использованием пассивного и активного отдыха, в том числе и средств физической культуры.

4. Динамика работоспособности специалистов. Моделирование отдельных элементов процесса труда путем подбора физических упражнений при осуществлении ППФП требует знаний об особенностях изменения работоспособности специалистов при выполнении различных видов профессиональных работ. Это достигается путем построения кривой

работоспособности на основе фиксированных изменений технико-экономических и психофизических показателей работника. Она может служить отправной точкой для разработки соответствующих рекомендаций по направленному применению средств физической культуры и спорта как в процессе подготовки к профессии, так и в режиме труда и отдыха уже на рабочем месте в целях повышения работоспособности. Конкретное содержание ППФП опирается на психофизиологическое тождество трудового процесса и физической культуры. Благодаря именно этому тождеству на занятиях физической культурой и спортом можно моделировать отдельные элементы трудовых процессов. К дополнительным факторам, определяющим содержание ППФП, относятся индивидуальные особенности будущих специалистов (в том числе половые и возрастные), а также географические и климатические черты региона, в который направляются выпускники. Различия в физической и специальной подготовленности разных людей играют роль в профессиональном обучении. Успешность обучения и подготовки каждого человека к профессиональной деятельности зависит от его физиологической и психологической пригодности к данному виду труда, т. е. от способностей. Способности – устойчивые свойства личности, однако они в процессе воспитания меняются. Поэтому совершенствовать их путем целенаправленной тренировки необходимо с учетом индивидуальных особенностей. Важно знать и о некоторых возрастных изменениях реакции организма человека на психофизиологические нагрузки в процессе труда. Наиболее продуктивный возраст от 20 до 40 лет. В этот период у людей меньше утомляемость в процессе труда и быстрое восстановление после значительного утомления. Так, временная реакция на световые, звуковые, комбинированные сигналы у нетренированных людей укорачивается и стабилизируется к концу студенческого возраста, а в последствии (особенно после 40 лет) удлиняется по мере старения организма. Но под влиянием специальной тренировки эта реакция может быть стабилизирована и даже отчасти повышена.

5. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Подбор средств ППФП производится с учётом специфики будущей профессиональной деятельности студентов. При подборе отдельных прикладных физических упражнений важно, чтобы их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим и специальным качествам. Средства ППФП можно объединить в следующие группы: -- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта; -- прикладные виды спорта (их целостное применение); -- оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; -- вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП. При акцентированном воспитании физических качеств в содержании учебных занятий обычно увеличивается объём специальных упражнений, развивающих одно или несколько качеств, и устанавливаются соответствующие учебные нормативы. Такой подбор упражнений и элементов из отдельных видов спорта чаще всего производится опытным путем по принципу соответствия их особенностям профессиональных качеств и умений. При подборе отдельных прикладных упражнений следует уделить особое внимание упражнениям на выносливость. Основа выносливости – хорошо функционирующий механизм кислородного обеспечения, положительно влияющий на центральную нервную

систему, которая более четко координирует работу физиологических систем, тем самым, повышая общую и профессиональную работоспособность, улучшая самочувствие. Каждый вид спорта способствует совершенствованию определенных физических и психических качеств. И если эти качества, умения и навыки, осваиваемые в ходе спортивного совершенствования, совпадают с профессиональными, то такие виды спорта считаются профессионально-прикладными. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы – обязательные средства ППФП студентов, особенно для воспитания специальных прикладных качеств, обеспечивающих продуктивную работу в различных географо-климатических условиях. С помощью специально организованных занятий на свежем воздухе можно достичь повышенной устойчивости организма к холоду, жаре, солнечной радиации, резким колебаниям температуры воздуха. Специальные водные процедуры, различные бани – все это относится к обучению приемам закаливания организма и выполнения гигиенических мероприятий, а также к мероприятиям по ускорению восстановительных процессов в организме. Вспомогательные средства ППФП, обеспечивающие её эффективность, это различные тренажеры, специальные технические приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер будущего профессионального труда.

6. Организация, формы и система контроля ППФП студентов в вузе.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в средне специальных учебных заведениях осуществляется на учебных занятиях и определяется рабочей программой по учебной дисциплине "Физическая культура". В рабочей программе отображаются особенности будущей профессии студентов каждого факультета и учитываются материально-технические возможности конкретного вуза. Для расширенной психофизической подготовки с профессиональной направленностью в основном учебном отделении проводятся занятия на базе общей физической подготовки и по прикладным видам спорта. Студенты, занимающиеся в специальном учебном отделении, осваивают те элементы профессионально-прикладной физической подготовки, которые доступны им по состоянию здоровья. ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий. Цель теоретических занятий – дать будущим специалистам прикладные знания, которые бы обеспечили сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда. Учебный материал рассчитан не только на подготовку студентов в личном плане, но и на его подготовку как будущего руководителя производственного или творческого коллектива. Для этого используются теоретические и методико-практические, а также учебно-тренировочные занятия. Во время практических занятий рассматриваются вопросы ППФП, связанные с техникой безопасности. Результаты освоения теоретического, методического и практического разделов ППФП оцениваются в соответствии со специальными требованиями и нормативами, разработанными кафедрой физического воспитания. Утвержденные кафедрой зачетные нормативы по разделу ППФП обязательны для каждого студента и входят в комплекс зачетных требований и нормативов по учебной дисциплине "Физическая культура". В каждом семестре выполняется не более 2-3 тестов. Студенты специального отделения, а также

освобождённые от практических занятий выполняют тесты и требования из тех разделов ППФП, которые доступны им по состоянию здоровья.

**ПЯТИГОРСКИЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Кафедра физического воспитания и здоровья

**Фонд оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
направление подготовки 38.03.02 «Менеджмент»
(уровень бакалавриата)**

Пятигорск, 2020

1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

№ п/п	Код контролируемой компетенции (или её части) и ее содержание
1	ОК-7 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части)	Этапы формирования компетенции в процессе освоения ООП	Оценочные средства
1	Тема № 1. Физическая культура и спорт России.	ОК-7	3	Выполнение самостоятельной работы дома, тест, опрос, письменные работы на занятии
2	Тема № 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	ОК-7	3	Выполнение самостоятельной работы дома, тест, опрос, письменные работы на занятии
3	Тема № 3. Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности.	ОК-7	3	Выполнение самостоятельной работы дома, тест, опрос, письменные работы на занятии
4	Тема № 4. Естественно – научные основы физического воспитания.	ОК-7	3	Выполнение самостоятельной работы дома, тест, опрос, письменные работы на занятии
5	Тема № 5. Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.	ОК-7	3	Выполнение самостоятельной работы дома, тест, опрос, письменные работы на занятии
6	Тема № 6. Методика проведения и составления	ОК-7	3	Выполнение самостоятельной

	комплекса лечебной физической культуры (ЛФК).			работы дома, тест, опрос, письменные работы на занятии
7	Тема № 7. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ОК-7	3	Выполнение самостоятельной работы дома, тест, опрос, письменные работы на занятии
8	Тема № 8. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.	ОК-7	3	Выполнение самостоятельной работы дома, тест, опрос, письменные работы на занятии
9	Тема № 9. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов.	ОК-7	3	Выполнение самостоятельной работы дома, тест, опрос, письменные работы на занятии

2.5 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Вопросы к зачету

ТЕМА № 1. Физическая культура и спорт России.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
3. Физическая культура личности студента.
4. Массовый спорт – его цели и задачи.
5. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.

ТЕМА № 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

1. Понятия, основные задачи, средства ППФП.
2. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения.
3. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне).
4. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.
5. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.

ТЕМА № 3. Психофизиологические основы труда и интеллектуальной

деятельности.

1. Понятие работоспособности.
2. Умственная и физическая работоспособность.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
5. Объективный и субъективный фактор обучения и реакция на них организма студентов.

ТЕМА № 4. Естественно – научные основы физического воспитания.

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
2. Роль физической культуры в потребностях человека.
3. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
4. Саморегуляция и самосовершенствование организма.
5. Организм человека – как единая биологическая система.

ТЕМА № 5. Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.

1. Оздоровление позвоночника по П. Бреггу.
2. Оздоровительная система Н.Е. Семёновой.
3. Методика классического закаливания.
4. Парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой.
5. Дыхательная гимнастика по методу К. Бутейко

ТЕМА № 6. Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК).

1. Определение лечебной физической культуры. Основные понятия.
2. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
3. Методы и средства лечебной физической культуры.
4. Цели и задачи лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья студентов.
5. Направленность и основные принципы физического воспитания студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья.

ТЕМА № 7. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Двигательная подготовленность.
2. Параметры нагрузки.
3. Наружный осмотр и антропометрия.
4. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
5. Оценка двигательной (физической) подготовленности.

ТЕМА № 8. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

1. Цели и задачи проекта ВФСК ГТО.
2. Нормативно-правовое регулирование и нормативная база реализации проекта.
3. Участники, реализующие проект.
4. Этап проведения ВФСК ГТО.
5. Обязательные испытания (тесты) ВФСК ГТО.

ТЕМА № 9. Общая физическая и спортивная подготовка в системе

физического воспитания студентов.

1. Основы обучения двигательным действиям.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Средства физического воспитания.
4. Общая и специальная физическая подготовка.
5. Общие положения воспитания физических качеств.

2.6 Примерная тематика докладов и презентаций

1. Цели и задачи физического воспитания студентов.
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности.
4. Средства и методы физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической тренировки.
5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
6. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
7. Здоровый образ жизни, критерии эффективности и его составляющие.
8. Общие и специальные принципы физической подготовки студентов.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе и стиле жизни.
10. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента и динамика его работоспособности в учебном году, факторы ее определяющие.
11. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
12. Основы развития и совершенствования основных психических и физических качеств в процессе физического воспитания.
13. Общая, специальная и спортивная физическая подготовка, ее цели и задачи.
14. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическими упражнениями, его структура и направленность.
15. Условия и возможность коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
16. Организация, планирование, формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
17. Гигиена и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
18. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного пола и возраста.
19. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.

20. Олимпийское движение, Олимпийские игры и Студенческие Универсиады.
21. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
22. Основные правила закаливания человека.
23. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее воздействие на человека (подбор, последовательность, дозировка упражнений, краткий конспект)
24. Медицинский контроль при занятиях физической культурой и спортом. Показания и противопоказания для занятий физическими упражнениями.

2.7 Примеры тестов для контроля знаний

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ. ОК-7

1. Формы руководства физической культурой и спортом в России (укажите 2 правильных ответа):

- а) общественная;
- б) общественно-самодеятельная;
- в) административная;
- г) государственная.

2. Процесс развития физических качеств и приобретения двигательных навыков это:

- а) физическое развитие;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая культура;
- г) комплекс физических упражнений.

3. РССС объединяет работу (укажите 2 правильных ответа):

- а) клубов по интересам;
- б) физкультурных организаций студентов;
- в) спортивных обществ организаций и предприятий;
- г) спортивных клубов учебных заведений.

Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). ОК-7

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка это:

- а) подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
- б) комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области.

2. Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов является:

- а) обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
- б) формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности врача;
- в) содействие освоению конкретной профессии врача, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизиологической готовности к высокопроизводительному труду.

3. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки (укажите 3 правильных ответа):

- а) сфера деятельности;
- б) финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности;
- в) содержание и условия труда;

- г) экологические условия проживания;
- д) психофизиологические особенности труда.

Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. ОК-7

1. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

- а) основная, подготовительная, специальная;
- б) основная, специальная, лечебная;
- в) подготовительная, основная, спортивная;
- г) спортивная, специальная, подготовительная.

2. Занятия физической культурой студентов проводятся в отделениях:

- а) основное, лечебное, оздоровительно-профилактическое, спортивное;
- б) основное, подготовительное, специальное;
- в) специальное, отделение спортивного совершенствования, ЛФК, основное.

3. В каком году Всемирные студенческие игры стали именоваться универсиадами:

- а) 1945;
- б) 1959;
- в) 1989;
- г) 2001.

Тема 4. Естественно- научные основы физического воспитания. ОК-7

1. Умственная усталость – это:

- а) объективное состояние организма;
- б) субъективные ощущения человека.

2. Принципы адаптации лиц, имеющих пониженную работоспособность (укажите 2 правильных варианта):

- а) вариативности и избирательности в выборе учебной нагрузки;
- б) использования имеющихся ресурсов работоспособности;
- в) доступности умственной и физической нагрузки;
- г) изыскание путей повышения работоспособности.

3. Резко выраженная степень переутомления характеризуется признаками:

- а) заметно выраженное снижение дееспособности, временами неустойчивость настроения, постоянные трудности с засыпанием (просыпанием), частое ощущение тяжести в голове;
- б) мало выраженное снижение дееспособности, временное снижение интереса к работе, труднее засыпать и просыпаться, временами ощущение тяжести в голове;
- в) угнетение, резкая раздражительность, резко выраженное снижение дееспособности, бессонница, частые головные боли, потеря аппетита.

Тема 5. Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека. ОК-7

1. Метод музыки, основанный на древневосточной философии, согласно которому каждый орган имеет свою вибрацию, называется:

- а) психосоматический;
- б) классический;
- в) современный.

2. В результате продолжительной и интенсивной тренировочной работы в центрах двигательного аппарата нервных клетках:

- а) процессы истощения начинают преобладать над процессами восстановления;
- б) процессы возбуждения преобладают над процессами торможения;

в) наблюдается равновесие между процессами возбуждения и торможения.

3. Для достижения позитивного результата при использовании функциональной музыки важно учитывать:

- а) физическое развитие, функциональное состояние, физическую подготовленность;
- б) что функциональная музыка наиболее эффективна при выполнении простых или твердо заученных упражнений;
- в) что функциональная музыка наиболее эффективна на начальном этапе разучивания упражнений;
- г) что суммарное время музыкальной стимуляции не должно превышать 30 – 40 % продолжительности занятий.

Тема 6. Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ОК-7

1. Осанка – это:

- а) пропорциональное соотношение всех частей тела;
- б) привычное положение тела непринужденно стоящего человека;
- в) соотношение длины туловища и ног человека.

2. Нормально сформированный позвоночник имеет 4 физиологических кривизны, а именно:

- а) шейный и поясничный кифозы; грудной и крестцово- копчиковый лордозы;
- б) шейный и крестцово-копчиковый кифозы; грудной и поясничный лордозы;
- в) шейный и поясничный лордозы; грудной и крестцово- копчиковый кифозы.

3. Вследствие неправильной осанки возникает:

- а) недостаточность подвижности грудной клетки и диафрагмы;
- б) снижение резистентности организма;
- в) снижение рессорной функции позвоночника;
- г) гипертрофия миокарда.

Тема 7. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. ОК-7

1. По результатам Гарвардского степ-теста оценивается:

- а) уровень физического состояния;
- б) функция внешнего дыхания;
- в) физическая работоспособность;
- г) показатель пульсоксиметрии.

2. Оценка физического состояния человека, это:

- а) оценка морфологических и физических показателей;
- б) оценка функций кровоснабжения;
- в) оценка физической подготовленности;
- г) оценка морфологических и функциональных показателей.

3. Методы оценки физического развития человека (укажите 3 правильных ответа):

- а) антропометрического взаимосочетания;
- б) физических стандартов;
- в) индексов;
- г) взаимосовмещений;
- д) антропометрических стандартов;
- е) корреляций.

Тема 8. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. ОК-7

1. В каком году вышел ФЗ РФ № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ »:

- а) 2006г.;
- б) 2007г.;

в)2010г.

2.В каком году были внесены изменения в ФЗ РФ №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», где впервые детерминированы такие понятия, как: «Студенческий спорт», «Школьный спорт»; «Студенческая спортивная лига»:

а)2005г.;

б)2008г.;

в)2011г.

3.ФГОС ВПО III поколения был утвержден приказом Министерства образования и науки РФ:

а) в 2010 г.;

б) в 2014 г.;

в) в 2015 г.

Тема 9. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов. ОК-7

1.Формы руководства физической культурой и спортом в России (укажите 2 правильных ответа):

а) общественная;

б) общественно-самодеятельная;

в) административная;

г) государственная.

2.Процесс развития физических качеств и приобретения двигательных навыков это:

а) физическое развитие;

б) физическое воспитание;

в) физическая культура;

г) комплекс физических упражнений.

3.Программа по физической культуре включает в себя следующие разделы (указать 5 правильных ответов):

а) теоретический;

б) научно-исследовательский;

в) самостоятельный;

г) практический;

д) контрольный;

е) спортивный;

ж) профессионально-прикладной физической подготовки.

2.8 Примеры типовых контрольных заданий или иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в ходе промежуточной аттестации студентов.

**Зачет по дисциплине
« Физическая культура и спорт»
Специальность 38.03.02 «Менеджмент» (уровень бакалавриат)**

Вариант № 1 тестовых заданий к зачету

1.	Оценить физическую подготовленность по общепринятым тестам.	ОК-7
2.	Определить индекс функциональных изменений по индивидуальным показателям и сделать вывод.	ОК-7
3.	Составить программу тренировочных самостоятельных	ОК-7

	занятий, направленных на развитие выносливости.	
--	---	--

Вариант № 2 тестовых заданий к зачету

1.	Оценить влияние условий, видов и характера труда, специалиста на выбор форм, средств и методов производственной гимнастики.	ОК-7
2.	Определить положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду.	ОК-7
3.	Составить комплекс дыхательных упражнений для психической регуляции.	ОК-7

Вариант № 3 тестовых заданий к зачету

1.	Оценить средства физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.	ОК-7
2.	Разработать средства оценки функционального состояния дыхательной системы.	ОК-7
3.	Составить комплекс физкультминутки для снижения утомления.	ОК-7

Вариант № 4 тестовых заданий к зачету

1.	Вычислить показатель телосложения по Пинье.	ОК-7
2.	Оценить функциональное состояние дыхательной системы по пробе Штанге, Генчи и сделать вывод.	ОК-7
3.	Определить тип телосложения по индивидуальным показателям (по диапазону идеальной массы тела, по окружности запястья руки).	ОК-7

Вариант № 5 тестовых заданий к зачету

1.	Оценить средства физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.	ОК-7
2.	Разработать средства оценки функционального состояния дыхательной системы.	ОК-7
3.	Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с эспандером.	ОК-7

Вариант № 6 тестовых заданий к зачету

1.	Составить комплекс производственной гимнастики: вводной гимнастики в соответствии со своей профессией.	ОК-7
2.	Разработать комплекс самостоятельных тренировочных занятий ходьбой и бегом	ОК-7
3.	Провести функциональную пробу «20 приседаний за 30 сек» и оценить результаты физической работоспособности.	ОК-7

Вариант № 7 тестовых заданий к зачету

1.	Оценить функциональное состояние сердечнососудистой системы по функциональной пробе с бегом.	ОК-7
2.	Разработать физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.	ОК-7
3.	Составить комплекс производственной гимнастики: физкультпаузы и микропаузы в соответствии со своей	ОК-7

	профессией.	
--	-------------	--

Вариант № 8 тестовых заданий к зачету

1.	Оценить физическую подготовленность по общепринятым тестам.	ОК-7
2.	Определить физическое развития по данным антропометрических измерений (антропометрические стандарты).	ОК-7
3.	Провести функциональную пробу «20 приседаний за 30 сек» и оценить результаты физической работоспособности.	ОК-7

Вариант № 9 тестовых заданий к зачету

1.	Разработать построение тренировочного занятия. Дозирование нагрузки во время занятия.	ОК-7
2.	Определить особенности составления подготовительной части учебно-тренировочного занятия (разминка).	ОК-7
3.	Оценить функциональное состояние нервной системы по пробе «устойчивости в положении стоя (по Ромбергу)». Определение максимальной частоты движений кисти..	ОК-7

Вариант № 10 тестовых заданий к зачету

1.	Разработать комплекс простейших средств саморегуляции психоэмоционального состояния.	ОК-7
2.	Определить форму стопы (метод Чижина в упрощенном варианте).	ОК-7
3.	Оценить средства и методы реализации профессионально-прикладной физической подготовки в процессе занятий физической культурой и спортом.	ОК-7

Вариант № 11 тестовых заданий к зачету

1.	Разработать программу тренировочных самостоятельных занятий, направленных на развитие быстроты.	ОК-7
2.	Определить типы нарушений осанки в сагитальной и фронтальной плоскости.	ОК-7
3.	Составить комплекс физкультминутки для снижения утомления.	ОК-7

Вариант № 12 тестовых заданий к зачету

1.	Разработать программу тренировочных самостоятельных занятий, направленных на развитие мышечной релаксации.	ОК-7
2.	Составить комплекс производственной гимнастики: вводной гимнастики в соответствии со своей профессией.	ОК-7
3.	Определить показатель крепости телосложения (по Пинье) и сделать вывод.	ОК-7

Вариант № 13 тестовых заданий к зачету

1.	Определить индекс функциональных изменений по индивидуальным показателям и сделать вывод.	ОК-7
2.	Оценить влияние условий, видов и характера труда, специалиста на выбор форм, средств и методов производственной гимнастики.	ОК-7
3.	Составить комплекс производственной гимнастики: вводной гимнастики в соответствии со своей профессией	ОК-7

Вариант № 14 тестовых заданий к зачету

1.	Составить построение тренировочного занятия. Дозирование нагрузки во время занятия.	ОК-7
2.	Определить социальную роль и функции физической культуры и спорта.	ОК-7
3.	Провести функциональную пробу «20 приседаний за 30 сек» и оценить результаты физической работоспособности	ОК-7

Вариант № 15 тестовых заданий к зачету

1.	Разработать физические упражнения и режим индивидуальных нагрузок при проведении самостоятельных занятий, направленных на развитие выносливости.	ОК-7
2.	Определить самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.	ОК-7
3.	Составить комплекс производственной гимнастики: вводной гимнастики в соответствии со своей профессией	ОК-7

**ПЯТИГОРСКИЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Кафедра физического воспитания и здоровья**

**Методическое обеспечение
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
направление подготовки 38.03.02 «Менеджмент»
(уровень бакалавриата)**

Пятигорск 2020

1. Рекомендуемая литература				
1.1 Основная литература				
№	Авторы, составители	Заглавие	Изд-во, год	Колич-во
Л 1.1	Чеснова Е.Л.	Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие[Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова//М.: Директ Медиа.- 2013. - 160 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945	М.: ГЭОТА Р-Медиа, 2015	Контракт №7 от 20.02.2019г. (ЭБС «Консультант студента»). С «01»апереля 2019 г. по «31» декабря 2019
Л 1.2	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд. - М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.	М.: КНОРУС, 2012	300
1.2 Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л 2.1	Алхасов Д.С.	Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах). Методическое пособие [Электронный ресурс] / Д.С.Алхасов// Москва Берлин: Директ-Медиа.-2014. - 100 с.– Режим доступа: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495762	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2014	Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. (ЭБС «Университетская библиотека online»). Срок действия с «01» января 2020 г. по «31» декабря 2020 г
Л 2.2	Тычинин Н.В.	Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.В.Тычинин// Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий.- 2017. - 65 с.– Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033	Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017	Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. (ЭБС «Университетс

				кая библиотека online»). Срок действия с «01» января 2020 г. по «31» декабря 2020 г.
Л 2.3	В.А. Епифанов и др.	Лечебная физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс]/ В.А. Епифанов и др.// М.: ГЭОТАР -Медиа.- 2014. - 568 с.– Режим доступа: http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842.html	М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014	Контракт №73ИКЗ 1913444048472 2632430010009 0026399000 от 12 ноября 2019 г. (ЭБС «Консультант студента»). Срок действия с 1 января 2020 г. по 31 декабря 2020 г.

2. Электронные образовательные ресурсы

1. ЭБС «Университетская библиотека online» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система (ЭБС): сайт. – URL: <http://biblioclub.ru> (дата обращения 10.07.2019г.). Доступ: по логину и паролю с любого компьютера, имеющего выход в Интернет

ЭБС «Университетская библиотека». Договор №551-11/19 «Об оказании информационных услуг» от 02.12.2019 г. Срок действия с 1 января по 31 декабря 2020 г.

2.«Консультант студента» для ВПО и СПО [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система «Консультант студента медицинского вуза» (ЭБС): сайт. – URL: <http://www.studmedlib.ru> (дата обращения 10.07.2019г.). Доступ: по логину и паролю с любого компьютера, имеющего выход в Интернет

ЭБС «Консультант студента». Контракт №73 ИКЗ 191344404847226324300100090026399000 от 12 ноября 2019 г. Срок действия с 1 января 2020 г. по 31 декабря 2020 г.

3.Консультант Плюс [Электронный ресурс]: справочно-правовая система: база данных – URL: <http://www.consultant.ru>. Доступ из сети института

ЭБС «Консультант студента». Контракт №73 ИКЗ 191344404847226324300100090026399000 от 12 ноября 2019 г. Срок действия с 1 января 2020 г. по 31 декабря 2020 г.

2.3 Программное обеспечение

1. Microsoft Office 365. Договор с ООО СТК «ВЕРШИНА» №27122016-1 от 27 декабря 2016 г.
2. Microsoft® Windows Server STDCORE 2016 Russian Academic OLP. License Number: 68169617 Initial License Issue Date: 03.03.2017
3. Windows Remote Desktop Services - User CAL 2012 50; Servers Windows Server - Standard 2012 R2 1. Лиц. 96439360ZZE1802
4. Office Standard 2016. 200 лицензий OPEN 96197565ZZE1712.
5. Microsoft Open License: 68169617 OPEN OPEN 98108543ZZE1903. 2019.
6. Операционные системы OEM (на OS Windows 95с предустановленным лицензионным программным обеспечением): OS Windows 95, OS Windows 98; OS Windows ME, OS Windows XP; OS Windows 7; OS Windows 8; OS Windows 20. На каждом системном блоке и/или моноблоке и/или ноутбуке. Номер лицензии скопирован в ПЗУ аппаратного средства и/или

содержится в наклеенном на устройство стикере с голографической защитой.

7. Kaspersky Endpoint Security Russian Edition. 100149 Educational Renewal License 1FB6161121102233870682. 100 лицензий.

8. ABBYY Fine_Reader_14 FSRS-1401. ABBYY FineReader 11 Professional. Edition (download) AF11-2S1P01-102/AD.

9. СС Консультант Плюс для бюджетных организаций. Договор с ООО «Компас» №КОО/КФЦ 7088/40 от 9 января 2017 года.