

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Место дисциплины и структура образовательной программы

Программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки бакалавриат 51.03.03 Социально-культурная деятельность, утвержденным приказом Минобрнауки России от 11.08.2016 г. № 995.

Дисциплина «Экономика» является *дисциплиной базовой части блока общекультурной подготовки* относится учебного плана образовательной программы, изучается в 9 семестре. Трудоемкость дисциплины: 2 ЗЕ / 72 часа, в том числе 8 часов - контактная работа с преподавателем, 64 часа - самостоятельная работа, итоговая форма контроля - зачет в 9 семестре - заочная форма обучения (таблица 2.2).

Цели освоения дисциплины: а) формирование у студентов базового уровня экономической грамотности, необходимого для ориентации и социальной адаптации к происходящим изменениям в жизни российского общества, всего мирового сообщества; б) формирование культуры экономического мышления; в) выработка адекватных представлений о сути экономических явлений и их взаимосвязи; г) выработка практических навыков принятия ответственных экономических решений, как в личной жизни, так и в общественной жизни.

Планируемые результаты обучения

Дисциплина направлена на формирование компетенции и планируемых результатов обучения, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Перечень планируемых результатов обучения

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)
ОК-3: способность использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности	<i>Знать:</i> базовые понятия основные принципы экономической теории, необходимые для осмысления процессов, происходящих в социально-экономической сфере общества, а также познакомиться с языком экономистов
	<i>Уметь:</i> анализировать в общих чертах основные экономические события в стране и за ее пределами; выносить аргументированные суждения по экономическим вопросам; проводить анализ, истолкование и описание экономических процессов
	<i>Владеть:</i> навыками анализа социально-экономической, внешнеэкономической, бюджетно-налоговой и денежно-кредитной политики государства; навыками анализа затрат и результатов собственной хозяйственной деятельности, применять балансовый метод для отображения потоков и запасов экономических благ; определять современную ценность будущих благ; определять наличие положительных и отрицательных внешних эффектов хозяйствования

2.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. «Введение в экономику»

1. Введение в экономическую теорию. Методы экономической теории.
2. Блага. Потребности. Ресурсы. Экономический выбор.
3. Экономические отношения.
4. Экономические системы.
5. Основные этапы развития экономической теории.

Тема 2. «Спрос и предложение»

1. Спрос. Различные факторы спроса.
2. Индивидуальный и рыночный спрос.
3. Понятие «эластичность».
4. Предложение и его факторы.
5. Эффект дохода и эффект замещения.
6. Потребительские предпочтения и предельная полезность.

Тема 3. «Рынок и конкуренция»

1. Сущность и виды рынка.
2. Эффективность конкурентных рынков. Рыночная власть.
3. Монополистическая конкуренция. Монополия. Олигополия. Антимонопольное регулирование.
4. Рынок труда. Спрос и предложение труда.
5. Заработная плата и занятость.
6. Рынок капитала. Процентная ставка и инвестиции.

Тема 4. «Национальная экономика и результаты ее функционирования»

1. Национальная экономика как целое.
2. Кругооборот доходов и продуктов.
3. Общее равновесие и благосостояние.
4. Распределение доходов.
5. Внешние эффекты и общественные блага.
6. ВВП и способы его измерения. Национальный доход. Располагаемый личный доход.

Тема 5. «Экономический рост и макроэкономическое равновесие»

1. Экономический рост и макроэкономическое равновесие.
2. Безработица и ее формы. Способы борьбы с безработицей.
3. Инфляция и ее виды. Причины и последствия инфляции.
4. Макроэкономическое равновесие. Совокупный спрос и совокупное предложение.
5. Потребление и сбережения. Инвестиции.
6. Государственные расходы и налоги.
7. Экономический рост и развитие.

Тема 6. «Денежно-кредитная, налоговая и социальная политика государства»

1. Особенности переходной экономики России»
2. Бюджетно-налоговая политика.
3. и их функции. Равновесие на денежном рынке.
4. Банковская система. Денежно-кредитная политика.
5. Формы собственности. Предпринимательство.
6. Теневая экономика.
7. Распределение и доходы.

Содержание работ по дисциплине (заочная форма обучения)

Таблица 2

Содержание работы	Виды и формы работы, час				Всего, час
	Контактная работа			Самостоятельная работа	
	Лекции	Лабораторные	Практические		
Введение в экономику	1			10	11
Спрос и предложение	1		1	10	12
Рынок и конкуренция	1		1	10	12
Национальная экономика и результаты ее функционирования	1			10	11
Экономический рост и макроэкономическое равновесие			1	10	11
Денежно-кредитная, налоговая и социальная политика государства. Особенности переходной экономики России			1	10	11
Контроль: <i>зачет</i>				4	4
Итоги по дисциплине	4		4	64	72

3 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для успешного освоения дисциплины следует ознакомиться с содержанием разделов и тем по дисциплине (см. п. 2), следовать технологической карте при выполнении самостоятельной работы (табл. 3), использовать рекомендованные ресурсы (п. 4) и выполнять требования внутренних стандартов университета.

4. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 4.1. Основная учебная литература (из библиотеки)

1. Бетанов, Владимир Магомедович. Мировая экономика и международные экономические отношения : учебно-методический комплекс по специальностям: "Математические методы в экономике", "Социальная педагогика", "Финансы и кредит", "Технология и предпринимательство" / В. М. Бетанов ; - : , 2012. - 127 с. : табл. - Библиогр.: с. 126. -

2. Фомина, Лидия Денисовна. Внутрифирменное планирование [Электронный ресурс] : в 2 ч. : учебник для вузов по направлению "Экономика" (квалификация (степень)

"бакалавр") : рек. УМО вузов РФ. Ч. 1 : Системы, концепции, типологии, принципы и методы / Л. Д. Фомина ; Кемеровский гос. ун-т, Новокузнецкий ин-т (фил.). - Новокузнецк : [б. и.], 2013. - 335 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 328-334. -

3. Фомина, Лидия Денисовна

Внутрифирменное планирование [Электронный ресурс] : в 2 ч. : учебник для вузов по направлению "Экономика" (квалификация (степень) "бакалавр") : рек. УМО вузов РФ. Ч. 2 : Основы прогнозирования и планирования потенциала организации, маркетинга, продаж, производственной мощности и программы, ресурсов, издержек и бюджетов / Л. Д. Фомина ; Кемеровский гос. ун-т, Новокузнецкий ин-т (филиал). - Новокузнецк : [б. и.], 2013. - 428 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 401-406. -

4. Борисов, Евгений Филиппович. Экономика : учебник для бакалавров : учебник для вузов по специальности и направлению подготовки "Юриспруденция" : рек. УМО вузов РФ / Е. Ф. Борисов, А. А. Петров, Т. Е. Березкина ; Моск. гос. юрид. ун-т. - Москва : Проспект, 2016. - 272 с. : табл. - (Серия учебников МГЮА для бакалавров. Экономика). - Словарь: с. 227-269. - ISBN 978-5-392-19525-1

4.2. Дополнительная литература, в том числе из фондов библиотеки

5. **Экономика предприятия (фирмы)** : практикум : учебное пособие для вузов по направлению "Экономика" и экон. специальностям : рек. УМО вузов РФ / [Л. П. Афанасьева и др.] ; под ред. В. Я. Позднякова, В. М. Прудникова. - Москва : ИНФРА-М, 2012. - 319 с. : табл. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 314-315. - Соответствует Фед. гос. образоват. стандарту 3-го поколения. - Авт. указ. на обороте тит. л.. - ISBN 978-5-16-003842-1.

6. **Халевинская, Е. Д.** Мировая экономика и международные экономические отношения : учебник для вузов по финансово-экономическим специальностям : доп. М-вом образования и науки РФ / Е. Д. Халевинская ; Рос. гос. торгово-экон. ун-т. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : МАГИСТР : ИНФРА-М, 2011. - 368 с. : табл. кх-4 экз., чз3-1 экз.

7. **Чалдаева, Л. А.** Экономика предприятия : учебник для бакалавров : учебник для вузов по специальности "Финансы и кредит" : рек. УМО вузов РФ / Л. А. Чалдаева ; Финансовый ун-т при Правительстве РФ. - Москва : ЮРАЙТ, 2011. - 348 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 348. - аспиранты. кх -8 экз., чз3 -1 экз., кх-1 экз., чз1-1 экз.

8. **Мэнкью, Г.** Принципы экономикс. СПб.: Питер, 1999, - 784 с.: ил.

9. **Гребнев, Л.С., Нуреев. Р.М.** Экономика. Курс основ (рекомендовано МО РФ в качестве учебника для студентов неэкономических специальностей и направлений). М. ВИТА – Пресс. 2000

10. **Гэлбрейт, Д.** Экономические теории и цели общества. – М.: Прогресс, 1977.

11. **Корниенко, О.В.** Микроэкономика. Учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.

12. **Макконелл. К.Р., Брю С.Л.** Экономикс. – М., 1992.

13. **Макроэкономика:** учебник / Под общ. ред. д.э.н., проф. А.В. Сидоровича; МГУ им. М.В. Ломоносова. – 6-е изд., стереотип. – М.: Издательство «Дело и Сервис», 2004.

14. **Микро- и макроэкономика:** учебное пособие / Под ред. Плотницкого М.И. – 2-е изд., стереотип. – Мн.: Книжный дом; Мисанта, 2005.

15. **Олейник, А.Н.** Институциональная экономика: Учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2000. Социально-экономическая эффективность: опыт США. Система саморазвития. – М.: Наука, 2000.

4.3. Ресурсы сети "Интернет"

4.3.1. Ресурсы

16. **Бетанов, В. М.** Мировая экономика и международные экономические отношения [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс по специальностям: "Методические методы в экономике", "Социальная педагогика", "Финансы и кредит", "Технология и предпринимательство" / В. М. Бетанов ; - : , 2012. - 127 с. -

17. **Сваровская, О. А..** Экономика [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс / О. А. Сваровская ; Новосиб. гос. пед. ун-т, Ин-т открытого дистанционного образования. – : , 2009. - 3,41 КБ

18. **Экономическая теория** : электронный учебник / С.С. Носова. – Электрон. дан. – М. : КНОРУС. 2010. – 1 электрон. опт. диск. (Технический центр ИКиМП).

4.3.2 Ресурсы открытого доступа

19. Персональные сайты преподавателей университета [Электронный ресурс]

4.4 Технологическая карта самостоятельной работы студентов (заочная форма обучения).

Таблица 3.2

№	Темы дисциплины	Задания для самостоятельной работы	Трудоемкость задания, часы	Перечень учебно-методического обеспечения
1.	Введение в экономику	Работа с источниками. Подготовить конспекты по темам: 1. «Экономические системы». 2. «Основные этапы развития экономической теории». Составить конспект-словарь	10	1- 4,11, 16-19
2.	Спрос и предложение	Работа с источниками. Подготовиться к дискуссии на тему «Потребительские предпочтения и предельная полезность»	10	1- 19
3.	Рынок и конкуренция	Работа с источниками. Подготовиться к дискуссии на тему «Предложение совершенно конкурентной фирмы и отрасли».	10	1- 19
4.	Национальная экономика и результаты ее функционирования	Работа с источниками. Подготовить в виде таблицы «Виды ВВП и способы его	10	1- 19

		измерения». Заполнить таблицу.		
5.	Экономический рост и макроэкономическое равновесие	Работа с источниками. Самостоятельно подготовить анализ тематических разделов: 1. «Потребление и сбережения». 2. «Инвестиции». 3. «Государственные расходы и налоги». Заполнить бланк самоанализа.	10	1- 19
6.	Денежно-кредитная, налоговая и социальная политика государства. Особенности переходной экономики России	Работа с источниками. Подготовиться к дискуссии на темы: 1. «Государственные финансы и бюджет» 2. «Особенности переходной экономики России». 3. «Приватизация».	10	1- 19
		Подготовка к зачету	4	
Итого			64	

4.5 Ресурсы курсовой работы (проекта) не предусмотрено

5. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1 Информационные технологии

Образовательный процесс осуществляется с применением локальных и распределенных информационных технологий (таблица 4).

Таблица 4

Локальные информационные технологии

Группа программных средств	Наименование программного продукта
Операционные системы	MicrosoftWindows
	LinuxUbuntu
	LinuxOpenSUSE
Правовые информационные систем	Консультант Плюс
	Гарант

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Итоговый контроль по дисциплине (промежуточная аттестация) осуществляется в форме зачета.

Фонд оценочных средств согласуется с дескрипторами, представленными в таблице 1.

Вопросы для подготовки к зачету:

1. Блага. Потребности, ресурсы.
2. Экономический выбор. Экономические отношения. Экономические системы.
3. Основные этапы развития экономической мысли.
4. Методы экономической теории.
5. Спрос. Факторы спроса. Индивидуальный и рыночный спрос.
6. Предложение и его факторы.
7. Эластичность спроса и предложения.
8. Потребительские предпочтения и предельная полезность.
9. Сущность и виды рынков.
10. Совершенная конкуренция.
11. Несовершенная конкуренция.
12. Антимонопольное регулирование.
13. Рынок труда. Спрос и предложение труда.
14. Рынок капитала. Процентная ставка и инвестиции.
15. Общее равновесие и благосостояние. Неравенство в распределении доходов.
16. Кругооборот доходов и продуктов в экономике.
17. ВВП и способы его измерения.
18. Экономический рост и развитие.
19. Государственные расходы и налоги.
20. Бюджетно-налоговая политика.
21. Деньги и их функции. Равновесие на денежном рынке.
22. Банковская система. Денежно-кредитная политика.

Практические задания:

- 1 Провести анализ в общих чертах основных экономических события в России и за ее пределами;
2. Составить аргументированные суждения по экономическим вопросам;
3. Провести анализ, истолкование и описание экономических процессов;
4. Найти и использовать информацию, необходимую для ориентирования в основных текущих проблемах экономики;
5. Применить графический метод и аналитический анализ экономических ситуаций, теоретических и эмпирических данных и конструкций, которые базируются в основном на математическом аппарате;
6. Применить анализ социально-экономической, внешнеэкономической, бюджетно-налоговой и денежно-кредитной политики государства;
7. Сделать анализ затрат и результатов собственной хозяйственной деятельности,
8. Применить балансовый метод для отображения потоков и запасов экономических благ;
9. Определять современную ценность будущих благ;
10. Определять наличие положительных и отрицательных внешних эффектов хозяйствования.

Требования к зачету: Оценка результатов обучения осуществляется в ходе текущего контроля и итогового контроля (промежуточной аттестации).

Текущий контроль успеваемости осуществляется путем оценки результатов выполнения заданий практических, самостоятельных работ, посещения занятий. Итоговый контроль по дисциплине (промежуточной аттестации) осуществляется в форме зачета.

Критерии выставления отметок: Отметка «зачтено» (высокий уровень сформированности компетенций) ставится при успешном ответе на оба вопроса зачета и отсутствии задолженностей по текущему контролю. Отметка «зачтено» (средний уровень сформированности компетенций) ставится при успешном ответе на оба вопроса зачета и 75 % сданных заданий по текущему контролю. Отметка «зачтено» (пороговый уровень сформированности компетенций) ставится при успешном ответе на оба вопроса зачета и 50 % сданных заданий по текущему контролю. Отметка «не зачтено» (компетенции не сформированы) ставится при неудовлетворительном ответе на оба вопроса зачета и / или менее 50 % сданных заданий по текущему контролю.

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки бакалавриата 51.03.03 Социально-культурная деятельность, утвержденным приказом Минобрнауки России от 11.08.2016 г. № 995.

Дисциплина является обязательной дисциплиной по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины» учебного плана образовательной программы, изучается в 3 семестре. Трудоемкость дисциплины: 328 часов, в том числе 10 ч аудиторная работа, 318 ч самостоятельная работа, зачет - в 3 семестре (заочная форма обучения).

Цели освоения дисциплины: в результате освоения данной дисциплины бакалавр применяет знания, умения и навыки, обеспечивающие психофизическую готовность к профессиональной деятельности и реализацию личностного потенциала.

Планируемые результаты обучения:

Дисциплина направлена на формирование компетенции планируемых результатов обучения, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Перечень планируемых результатов обучения

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)
ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> понимание природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, организацию здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.
	<i>Уметь:</i> использовать основные средства и методы физического воспитания для сохранения общей работоспособности и здоровья.
	<i>Владеть:</i> основами методики освоения техники ходьбы, бега, передвижения на лыжах, коньках, в волейболе и баскетболе
ПК-3 - готовность к осуществлению развивающей социально-культурной деятельности всех возрастных групп населения, к организации массовых, групповых и индивидуальных форм социально-культурной деятельности в соответствии с культурными потребностями различных групп населения	<i>Знать:</i> возрастные (дифференциальные) технологии физической культуры; участников, субъектов социально-культурной деятельности; специфику организации массовых, групповых и индивидуальных форм занятий; особенности физического развития личности в соответствии с культурными потребностями; формы организации активного отдыха для разных групп населения.
	<i>Уметь:</i> использовать потенциал физической культуры в развивающей социально-культурной деятельности всех возрастных групп населения
	<i>Владеть:</i> средствами и методами физической культуры в организации массовых, групповых и индивидуальных форм социально-культурной деятельности.

2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Физическая культура и спорт в режиме учёбы, труда, отдыха

Режим дня студента педагогического вуза и его гигиеническая оценка. Влияние напряженной умственной деятельности в период семестра и экзаменационной сессии на функциональные и психофизиологические характеристики организма человека. Умственное утомление и переутомление, их характеристика. Индивидуально-типологические особенности суточной динамики работоспособности человека. Здоровый образ жизни – основа сохранения здоровья в процессе учебной деятельности. Двигательная активность, как фактор активного отдыха, сохранения и укрепления здоровья, сохранения и повышения умственной работоспособности студентов. Основные средства физической культуры и спорта в режиме учебного дня и в свободное от учебы время: урок физического воспитания, занятия физическими упражнениями в течение учебного дня, занятия в спортивных секциях, утренняя гигиеническая гимнастика. Оптимизация физкультурно-спортивной деятельности в период повышенных умственных нагрузок и экзаменационной сессии.

Тема 2. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека.

Классификация методов психорегуляции. Методы саморегуляции. Вербальные методы гетерорегуляции. Невербальные методы ауторегуляции. Основные принципы «психорегулирующей тренировки». Назовите основные правила аутогенной тренировки.

Тема 3. История физической культуры

Исторические этапы развития физической культуры. Системы занятий ФК в 18-19 веках в Европе. Введение комплекса ГТО. Занятия по физической культуре в учебных заведениях России.

Тема 4. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и спортивных программах

Устройства для обучения и совершенствования техники движений, физических качеств и анализаторных функций организма. Электронные средства контроля за уровнем физической нагрузки. Конструктивная особенность и направленность многофункциональных и монофункциональных тренажеров. Использование тренажеров для восстановления работоспособности и реабилитации человека.

Тема 5. Легкая атлетика

Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта. Тактика бега на средние дистанции. Кроссовый бег. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиш. Техника низкого старта.

Тема 6. Основная или художественная гимнастика

Строевые упражнения перестроения на месте и в движении. Гимнастическая терминология. Составление комплекса общеразвивающих упражнений. Совершенствование силы и гибкости групповым способом занятия. Разучивание комбинаций, состоящие из основных элементов с мячом, обручем, лентой под музыку. Совершенствование комбинаций с мячом, обручем, лентой под музыку.

Тема 7. Лыжная подготовка и катание на коньках

Техника ступающего и скользящего шага. Техника двухшажного попеременного хода. техника одновременного бесшажного и одношажного ходов. Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой». Техника спусков в высокой, средней и низкой стойках. Техника поворотов «переступанием», «полуплугом», торможение «плугом».

Ходьба на льду в колонне и шеренге. Техника двухопорного скольжения. Техника скольжения на одном коньке. Техника поворотов налево и направо без отрыва ног ото льда. Техника торможения «полуплугом» и «плугом». Техника скольжения спиной вперед. Игры: «Воротца», «Сделай фигуру», «Построй шеренгу, колонну, круг», «Скорее собери», «Космонавты».

Тема 8. Волейбол или баскетбол

Стойка волейболиста. Техника верхней и нижней передачи. Техника нижней боковой подачи. Техника верхней прямой подачи. Правила игры в волейбол. Техника держания мяча, бросков с места двумя руками от груди. Техника бега боком вперед и спиной вперед. Техника ведения мяча на месте и в движении. техника бросков по кольцу с места и ведения мяча. Тактика защиты и нападения. Правила игры в баскетбол.

Тема 9. Подвижные игры

История народных игр. Роль игры в воспитании подрастающего поколения. Правила проведения игры. Техника безопасности при проведении подвижных игр. Методика проведения подвижных игр для разных возрастных групп.

Тема 10. Прием нормативов физической подготовленности

Бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, тест Купера.

Таблица 2

Содержание работ по дисциплине (заочная форма обучения)

Содержание работы	Виды и формы работы, час				Всего, час
	Контактная работа			Самостоятельная работа	
	Лекции	Лабораторные	Практические		
Тема 1. Физическая культура и спорт в режиме учёбы, труда, отдыха.	2			4	6
Тема 2. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека.	2			2	4
Тема 3. История физической культуры				4	4
Тема 4. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и спортивных программ				2	2
Тема 5.Легкая атлетика		2		104	106
Тема 6. Основная или художественная гимнастика				32	32
Тема 7. Лыжная подготовка или катание на коньках		2		92	94
Тема 8. Волейбол или баскетбол		2		46	48
Тема 9. Подвижные игры				8	8
Тема 10 Прием нормативов физической подготовленности. Тестирование по теоретическому разделу дисциплины.				20	20
Контроль: <i>зачет</i>				4	4
Итого по дисциплине	4	6		318	328

- 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для успешного освоения дисциплины следует ознакомиться с содержанием разделов и тем по дисциплине (см. п. 2), следовать технологической карте при

выполнении самостоятельной работы (табл. 3), использовать рекомендованные ресурсы (п. 4) и выполнять требования внутренних стандартов университета.

4 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4.1 Основная учебная литература

1. **Виленский М. Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов по дисциплине "Физическая культура" : доп. М-вом образования и науки РФ / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва : Кнорус, 2012. - 240 с. : табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 229-231. - ISBN 978-5-406-02534-5.
2. **Евсеев Ю. И.** Физическая культура: учебное пособие для вузов : рек. М-вом образования РФ / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 444 с. : ил., табл. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 349. - Соответствует Федер. гос. образоват. стандарту (третьего поколения). - ISBN 978-5-222-19464-5.
3. **Физическая культура:** учебник для вузов по дисциплине "Физическая культура" / [М. Я. Виленский и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. - Москва : Кнорус, 2012. - 424 с. : ил., табл. - Термины и понятия: с. 417-424. - ISBN 978-5-406-01488-2.

4.2 Дополнительная учебная литература, в том числе из фондов библиотеки

4. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов : рек. УМО вузов РФ / Л. И. Лубышева. - Москва : Академия, 2001. - 240 с. : табл. - (Высшее образование). - Библиогр. в тексте. - Словарь: с. 232-235. - ISBN 5-7695-0804-3
5. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. Пособие, стереот. – Советский спорт.– 2007.–228 с.
6. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для вузов / Г. С. Туманян. - Москва : Академия, 2008. - 336 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-5046-1.
7. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни : учебное пособие для вузов : рек. УМО вузов РФ / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман ; Новосиб. гос. пед. ун-т, Моск. пед. гос. ун-т. - ; Москва : Арта, 2011. - 256 с. - (Безопасность жизнедеятельности). - Библиогр.: с. 223-227. - ISBN 978-5-902700-35-7.

4.3.2 Ресурсы открытого доступа

8. **Гуревич И. А.** Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: 300 соревновательно-игровых заданий: учебно-методическое пособие для преподавателей и учащихся учреждений профессионально-технического и среднего специального образования / И. А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 2011. – 349 с. – Доступна эл. Версия. ЭБС «IPRbooks». – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20159>. – ISBN 978-985-06-1911-2.

4.4 Технологическая карта самостоятельной работы студента (заочная форма обучения)

Таблица 3

№	Темы дисциплины	Задания для самостоятельной работы	Трудоемкость задания, часы	Перечень учебно-методического обеспечения (номера источников из п.п. 4.1 – 4.3)
1	Тема 1. Физическая культура и спорт в режиме учёбы, труда, отдыха.	Работа с литературой. Реферативная работа.	4	2,3,5,8
2	Тема 2. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека.	Работа с литературой. Реферативная работа. Подготовить презентацию по теме: Психологические средства восстановления работоспособности организма человека.	2	5,6,7

3	Тема 3. История физической культуры	Работа с литературой. Реферативная работа. Посещение и/или участие в спортивных соревнованиях.	4	1,4,8,
4	Тема 4. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и спортивных программ	Работа с литературой. Разработать комплекс упражнений на тренажерах	2	3,
5	Тема 5. Легкая атлетика	Работа с литературой. Посещение и/или участие в спортивных соревнованиях.	104	8
6	Тема 6. Основная или художественная гимнастика	Работа с литературой. Составить индивидуальный комплекс общеразвивающих физических упражнений (20 упражнений). Реферативная работа. Посещение и/или участие в спортивных соревнованиях.	32	3
7	Тема 7. Лыжная подготовка или катание на коньках	Работа с литературой. Реферативная работа. Разработать положение о соревнованиях комплексных (спартакиады), а также по отдельным видам спорта. Посещение и/или участие в спортивных соревнованиях.	92	8
8	Тема 8. Волейбол или баскетбол	Работа с литературой. Посещение и/или участие в спортивных соревнованиях.	46	8
9	Тема 9. Подвижные игры	Работа с литературой. Реферативная работа. Разработать положение о соревнованиях комплексных (спартакиады), а также по отдельным видам спорта. Посещение и/или участие в спортивных соревнованиях.	8	8
10	Тема 10 Прием нормативов физической подготовленности. Тестирование по теоретическому разделу дисциплины.	Работа с литературой.	20	1,2,3,5,6,7
		Подготовка к зачету	4	
Итого			318	

4.5 Выполнение курсовой работы (проекта) не предусмотрено.

5 РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Информационные технологии

Образовательный процесс осуществляется с применением локальных и
распределенных информационных технологий (таблица 4).

Таблица 4

Локальные информационные технологии

Группа программных средств	Наименование программного продукта
Офисные программы	MicrosoftOffice

6 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Итоговый контроль по дисциплине (промежуточная аттестация) осуществляется в форме *зачета*.

Фонд оценочных средств согласуется с дескрипторами, представленными в таблице 1.

Контрольные задания: вопросы теоретического материала, нормативы по физической подготовленности, реферативная работа.

Тематика рефератов

1. Основы здорового образа жизни студента.
2. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
3. Оказание первой медицинской помощи на занятиях физической культурой и спортом.
4. Утомление и восстановление в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Лечебная физическая культура (ЛФК) при различных заболеваниях. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (таблица 7). Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
6. Двигательная активность, её виды. Организованная физическая активность, её виды. Влияние на здоровье и продолжительность жизни человека.
7. Пути формирования потребности человека в двигательной активности в процессе онтогенеза.
8. Оздоровительная физическая тренировка, её виды.
9. Введение в лечебную физическую культуру. Адаптивная физическая культура. Оздоровительные системы.
10. Физические упражнения для лечения заболеваний: позвоночника, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, желудочно-кишечного тракта, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата.
11. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция.

12. Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к неблагоприятным условиям внешней среды.
13. Любительский и профессиональный спорт.
14. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цели и задачи. Мониторинг здоровья студентов.
15. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) в процессе занятий ФК и С. Основные методы самоконтроля.
16. Основы методики спортивного и лечебного массажа.
17. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений
18. Основы техники и правил соревнований по виду спорта (по выбору студента): волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, плавание, и др.
19. Методы оценки коррекции осанки и телосложения
20. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
21. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
22. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).
23. Здоровье в системе общечеловеческих ценностей. Физическая работоспособность как один из основных факторов здоровья человека. Физическая и умственная работоспособность и их взаимосвязь.
24. Физическое воспитание ребенка в возрасте от 1 до 3 лет.
25. Физическое воспитание ребенка в возрасте от 4 до 6 лет.
26. Эстетическое воспитание посредством спорта.
27. Оздоровительный бег.
28. Олимпийские игры древности.
29. Олимпийские игры современности.
30. Участие советских и российских спортсменов в Олимпийских играх.
31. Использование пеших и лыжных прогулок в целях оздоровления человека.
32. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий с детьми.
33. Воспитание волевых качеств человека посредством физической культуры.
34. Физическая культура женщины во время беременности и в послеродовой период.
35. Оздоровительный эффект банных процедур.
36. Роль физической культуры и спорта в оптимизации психофизического состояния учащейся молодежи.
37. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями (с индивидуальной программой).
38. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России.
39. Физическая культура и долголетие.
40. Народные подвижные игры и физическое воспитание школьников.
41. Резервные возможности систем организма человека и здоровье.
42. Перспективы развития физической культуры в России.
43. Человек и потребность в движении.
44. Теории старения организма человека.
45. Условия и характер труда будущей профессиональной деятельности (по избранной специальности), возможные профзаболевания и средства их профилактики.
46. Нордическая ходьба и её оздоровительный эффект.
47. Оздоровительный эффект закаливания для развития иммунитета человека.

48. Стрессовые состояния человека и физическая культура.
49. Методики рационального питания.
50. Развитие физической культуры и спорта в Новосибирской области.

Таблица 7

Комплекс утренней гигиенической гимнастики

Подпись студента:

Упражнение 1 И.П. – 1. 2. 3. 4. – И.П.	Упражнение 6 И.П. – 1. 2. 3. 4. – И.П.
Упражнение 2 И.П. – 1. 2. 3. 4. – И.П.	Упражнение 7 И.П. – 1. 2. 3. 4. – И.П.
Упражнение 3 И.П. – 1. 2. 3. 4. – И.П.	Упражнение 8 И.П. – 1. 2. 3. 4. – И.П.
Упражнение 4 И.П. – 1. 2. 3. 4. – И.П.	Упражнение 9 И.П. – 1. 2. 3. 4. – И.П.
Упражнение 5 И.П. – 1. 2. 3. 4. – И.П.	Упражнение 10 И.П. – 1. 2. 3. 4. – И.П.
20 упражнений на основные мышечные группы Словарь терминов: Основная стойка (О.С.); ладони внутрь; руки согнуты за головой; ноги врозь; круговые движения; упор; упор на согнутых руках; упор сзади; упор, стоя на коленях; наклон; наклон согнувшись; наклон прогнувшись; выпад; мах; глубокий выпад; сед; сед, согнув ноги; сед углом; шаг; поворот; присед, глубокий присед.	

Комплекс заданий в тестовой форме по лекционному материалу

Тема 1 Физическая культура и спорт в режиме учёбы, труда, отдыха

1. Основной целью спорта является:

физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;

1) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

- 2) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
 - 3) развитие физических способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.
2. Физкультурные паузы в системе физического воспитания в вузе проводятся с целью: предупреждения утомления и восстановления работоспособности;
- 1) профилактики заболеваний;
 - 2) повышения уровня физической подготовленности;
 - 3) совершенствования двигательных умений и навыков.
3. Оптимальным двигательным режимом для студентов является:
- 1) 8–12 часов в неделю;
 - 2) 3–5 часов в неделю;
 - 3) 15–18 часов в неделю.
4. Индивидуальное здоровье в большей степени характеризуется:
- 1) уровнем физического развития;
 - 2) уровнем функциональных резервов физиологических систем;
 - 3) наличием или отсутствием вредных привычек;
 - 4) наследственностью.
5. Для здорового образа жизни характерны:
- 1) рациональное питание;
 - 2) оптимальные экологические и социальные условия среды;
 - 3) гипердинамия;
 - 4) Оптимальная двигательная активность;
 - 5) гиподинамия.
6. Наиболее значительное оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую систему оказывают:
- 1) анаэробные циклические упражнения;
 - 2) аэробные циклические упражнения;
 - 3) спортивные и подвижные игры;
 - 4) ациклические упражнения.
7. В период экзаменационной сессии интенсивность физических нагрузок:
- 1) может быть любой;
 - 2) должна быть оптимальной;
 - 3) физические нагрузки следует исключить.
8. В период экзаменационной сессии наиболее оптимальными являются физические нагрузки:
- 1) аэробного характера;
 - 2) скоростные;
 - 3) игровые;
 - 4) силовые;
9. В оздоровительной тренировке должны преобладать нагрузки на развитие:
- 1) силы;
 - 2) ловкости;
 - 3) выносливости;
 - 4) быстроты.

Тема 2 Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека

1. Неспецифическая реакция организма на физическое или психологическое воздействие, нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы или организма в целом – это:

- 1) стресс;
- 2) мобилизация;
- 3) релаксация.

2. К физиологическим стрессорам относятся:

- 1) болевые воздействия;
- 2) негативные эмоции;
- 3) высокая температура;
- 4) чрезмерная физическая нагрузка.

3. К психологическим стрессорам относятся:

- 1) словесные раздражители;
 - 2) информационная перегрузка;
 - 3) чрезмерная физическая нагрузка.
4. В своём развитии стресс проходит:
- 1) две стадии;
 - 2) три стадии;
 - 3) четыре стадии.
5. Стадия адаптации характеризуется:
- 1) мобилизацией всех функций организма;
 - 2) снижением работоспособности;
 - 3) тревожным состоянием.
6. Эффективным средством борьбы со стрессом является:
- 1) регулярное выполнение физических упражнений;
 - 2) употребление калорийной пищи;
 - 3) рефлексия.
7. В каком положении тела удобнее всего проводить сеанс релаксации?
- 1) стоя;
 - 2) лежа;
 - 3) сидя.
8. Чтобы эффективно провести сеанс релаксации на занятиях физическими упражнениями необходимо:
- 1) выбрать слово, на котором можно сконцентрировать внимание в период релаксации; спокойное место, в котором внешние раздражители сведены до минимума, и создать температурный комфорт.
 - 2) иметь «нейтральное»
 - 3) выбрать удобное положение тела для релаксации;
 - 4) выполнить все перечисленные действия
9. Основой аутогенной тренировки является:
- 1) самогипноз;
 - 2) релаксация;
 - 3) физические нагрузки.

Тема 3 История физической культуры

1. Сложное и многогранное социальное явление, выражающееся в деятельности человека по развитию и реализации заложенных в нем психофизических способностей – это:
- 1) духовная культура;
 - 2) материальная культура;
 - 3) физическая культура.
2. К ценностям физической культуры относят:
- 1) ценности двигательного характера;
 - 2) ценности технологий формирования физической культуры;
 - 3) нравственные ценности;
 - 4) материальные ценности.
3. Появление физической культуры обусловлено причинами, лежащими в сфере взаимодействия:
- 1) социальных групп;
 - 2) отдельных индивидов.
4. Лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовки, относят к ценностям:
- 1) двигательного характера;
 - 2) интенционального характера;
 - 3) мобилизационным.
5. Причиной появления физической культуры в первобытном обществе стало:

- 1) необходимость специальной подготовки к участию в вооруженных конфликтах;
 - 2) потребность в профессиональной физической подготовке охотников;
 - 3) трудовая деятельность.
6. Физическая культура приобретает военно-прикладную направленность, начиная с:
- 1) рабовладельческого общества;
 - 2) феодального общества;
 - 3) капиталистического общества.
7. В феодальном обществе основным фактором развития физической культуры явилось:
- 1) разделение труда;
 - 2) улучшение финансового положения господствующего класса;
 - 3) развитие торговли.
8. Физическая культура впервые становится средством всестороннего развития представителей господствующего класса и способом рационального проведения свободного времени в:
- 1) рабовладельческом обществе;
 - 2) феодальном обществе;
 - 3) капиталистическом обществе.
9. Первой социальной группой, организовавшей физкультурно-спортивную деятельность в рабовладельческом обществе, являлись:
- 1) эксплуататорские классы;
 - 2) рабы.
10. В феодальном обществе физическая культура сохраняет:
- 1) только классовую сущность,
 - 2) только специальную военно-прикладную направленность;
 - 3) классовую сущность и специальную военно-прикладную направленность.
11. Физическая культура приобретает массовый характер в:
- 1) первобытном обществе;
 - 2) феодальном обществе;
 - 3) капиталистическом обществе.

Тема 4 Тренажёры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и спортивных программ

1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:
- 1) физические упражнения;
 - 2) оздоровительные силы природы;
 - 3) гигиенические факторы;
 - 4) тренажеры и тренажерные устройства.
2. Физические упражнения – это:
- 1) двигательные действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков;
 - 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
 - 3) двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания;
 - 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.
3. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:
- 1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения в динамике действия;
 - 2) частоту движений в единицу времени;

- 3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
 - 4) точность двигательного действия и его конечный результат.
4. Под методами физического воспитания понимаются:
- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
 - 2) руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения принципа обучения;
 - 3) способы применения физических упражнений.
5. Число движений в единицу времени характеризует:
- 1) темп движений;
 - 2) ритм движений;
 - 3) скоростную выносливость;
 - 4) сложную двигательную реакцию.
6. В качестве средств развития гибкости используют:
- 1) скоростно-силовые упражнения;
 - 2) упражнения на растягивание;
 - 3) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
 - 4) динамические упражнения с предельной скоростью движения.
7. Тренажер – это:
- 1) устройство для обучения и совершенствования техники движений, физических качеств и анализаторных функций организма;
 - 2) гимнастическая перекладина;
 - 3) разновысокие брусья;
 - 4) гимнастическая стенка.
8. Тренажеры с отягощениями используются с целью:
- 1) совершенствования силы;
 - 2) совершенствования техники физического упражнения;
 - 3) совершенствования гибкости;
 - 4) совершенствования анализаторных функций организма.

Нормативы физической подготовленности

Физическая подготовленность определяется по результатам контрольных упражнений: бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, тест Купера.

Таблица 8

Оценка физической подготовленности (девушки)

Тест	Балл				
	5	4	3	2	1
1. Бег на 2 км (мин, с)	10,30	11,15	11,35	12,00	12,30
2. Бег на 100 м (с)	16,5	17,2	18,0	18,7	20,0
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	12	10	6	3
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	180	165	155	145
5. Наклоны туловища за 1 мин.,	50	45	40	30	20

количество раз					
6. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	25	20	15	10	5
7.Тест Купера	2,65	2,16	1,85	1,51	0,8

Таблица 9

Оценка физической подготовленности (юноши)

Тест	Балл				
	5	4	3	2	1
1. Бег на 3 км (мин, с)	12,30	13,30	14,00	14,30	15,00
2. Бег на 100 м (с)	13,5	14,1	14,4	14,7	15,1
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	245	235	230	225	215
5. Поднимание ног в висе на перекладине, количество раз	9	7	5	3	2
6. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	20	15	10	5	0
7.Тест Купера	2,8	2,5	2,4	1,9	1,6

Таблица 10

Оценка физической подготовленности. Средний балл

Оценка	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
Средний балл	2,0	3,0	3,5

Критерии выставления отметок

- критерии выставления отметок «зачтено» (пороговый, средний, высокий уровень сформированности компетенций), «не зачтено» (компетенции не сформированы)

Для получения зачета по дисциплине необходимо: ответить по тестам лекционного материала, разработка и сдача комплекса утренней гигиенической гимнастики (письменно 20 упражнений), сдача нормативов физической подготовленности и 100 % посещение практических занятий.

«Зачтено»

Пороговый уровень: сдача нормативов физической подготовленности на оценку «удовлетворительно», 70% положительных ответов по тестам лекционного материала;

Средний уровень: сдача нормативов физической подготовленности на оценку «хорошо», 80% положительных ответов по тестам лекционного материала;

Высокий уровень: сдача нормативов физической подготовленности на оценку «отлично», 100% положительных ответов по тестам лекционного материала.

«Не зачтено»

Ниже 70 % положительных ответов по тестам лекционного материала, 70 % посещения практических занятий.

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки бакалавриата 51.03.03 Социально-культурная деятельность, утвержденным приказом Минобрнауки России от 11.08.2016 г. № 995.

Дисциплина является обязательной дисциплиной по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины» учебного плана образовательной программы, изучается в 3 семестре. Трудоемкость дисциплины: 328 часов, в том числе 10 ч аудиторная работа, 318 ч самостоятельная работа, зачет - в 3 семестре (заочная форма обучения).

Цели освоения дисциплины: в результате освоения дисциплины бакалавр приобретает знания, умения и навыки, обеспечивающие формирование навыков здоровьесберегающей физкультурной деятельности и физической культуры личности.

Планируемые результаты обучения:

Дисциплина направлена на формирование компетенций ОК-8, ПК-3, планируемых результатов обучения, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Перечень планируемых результатов обучения

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результатов обучения по дисциплине (дескрипторы)
ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> понимание природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, организацию здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.
	<i>Уметь:</i> использовать основные средства и методы физического воспитания для сохранения общей работоспособности и здоровья.
	<i>Владеть:</i> основами методики освоения техники ходьбы, бега, передвижения на лыжах, коньках, в волейболе и баскетболе
ПК-3 - готовность к осуществлению развивающей социально-культурной деятельности всех возрастных групп населения, к организации массовых, групповых и индивидуальных форм социально-культурной деятельности в	<i>Знать:</i> возрастные (дифференциальные) технологии физической культуры; участников, субъектов социально-культурной деятельности; специфику организации массовых, групповых и индивидуальных форм занятий; особенности физического развития личности в соответствии с культурными потребностями; формы организации активного отдыха для разных групп населения.
	<i>Уметь:</i> использовать потенциал физической культуры в развивающей социально-культурной деятельности всех возрастных групп населения

соответствии с культурными потребностями различных групп населения	<i>Владеть:</i> средствами и методами физической культуры в организации массовых, групповых и индивидуальных форм социально-культурной деятельности.
--	--

2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Физическая культура и спорт в режиме учёбы, труда, отдыха

Режим дня студента педагогического вуза и его гигиеническая оценка. Влияние напряженной умственной деятельности в период семестра и экзаменационной сессии на функциональные и психофизиологические характеристики организма человека. Умственное утомление и переутомление, их характеристика. Индивидуально-типологические особенности суточной динамики работоспособности человека. Здоровый образ жизни – основа сохранения здоровья в процессе учебной деятельности. Двигательная активность, как фактор активного отдыха, сохранения и укрепления здоровья, сохранения и повышения умственной работоспособности студентов. Основные средства физической культуры и спорта в режиме учебного дня и в свободное от учебы время: урок физического воспитания, занятия физическими упражнениями в течение учебного дня, занятия в спортивных секциях, утренняя гигиеническая гимнастика. Оптимизация физкультурно-спортивной деятельности в период повышенных умственных нагрузок и экзаменационной сессии.

Тема 2. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека.

Классификация методов психорегуляции. Методы саморегуляции. Вербальные методы гетерорегуляции. Невербальные методы ауторегуляции. Основные принципы «психорегулирующей тренировки». Назовите основные правила аутогенной тренировки.

Тема 3. История физической культуры

Исторические этапы развития физической культуры. Системы занятий ФК в 18-19 веках в Европе. Введение комплекса ГТО. Занятия по физической культуре в учебных заведениях России.

Тема 4. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и спортивных программах

Устройства для обучения и совершенствования техники движений, физических качеств и анализаторных функций организма. Электронные средства контроля за уровнем физической нагрузки. Конструктивная особенность и направленность многофункциональных и монофункциональных тренажеров. Использование тренажеров для восстановления работоспособности и реабилитации человека.

Тема 5. Основная или художественная гимнастика

Строевые упражнения перестроения на месте и в движении. Гимнастическая терминология. Составление комплекса общеразвивающих упражнений. Совершенствование силы и гибкости групповым способом занятия. Разучивание комбинаций, состоящие из основных элементов с мячом, обручем, лентой под музыку. Совершенствование комбинаций с мячом, обручем, лентой под музыку.

Тема 6. Волейбол или баскетбол

Стойка волейболиста. Техника верхней и нижней передачи. Техника нижней боковой подачи. Техника верхней прямой подачи. Правила игры в волейбол. Техника держания мяча, бросков с места двумя руками от груди. Техника бега боком вперед и спиной вперед. Техника ведения мяча на месте и в движении. техника бросков по кольцу с места и ведения мяча. Тактика защиты и нападения. Правила игры в баскетбол.

Тема 7. Подвижные игры

История народных игр. Роль игры в воспитании подрастающего поколения. Правила проведения игры. Техника безопасности при проведении подвижных игр. Методика проведения подвижных игр для разных возрастных групп.

Тема 8. Нордическая ходьба / терренкур / оздоровительная ходьба как средство оздоровления. Общеразвивающие упражнения с использованием спортивного инвентаря.

Нордическая ходьба / терренкур/ оздоровительная ходьба, как современная форма организации оздоровительных занятий физическими упражнениями. Понятие об объёмах и интенсивности физической нагрузки. Оптимальные пульсовые границы оздоровительной нагрузки. Пульсовая кривая как характеристика интенсивности нагрузки. Приёмы измерения частоты сердечных сокращений. Методика самостоятельного определения пульса. Реакция систем организма на физическую нагрузку. Подводящие упражнения для освоения техники нордического шага/ оздоровительной ходьбы/ терренкура. Подбор инвентаря для занятий. Разработка и составление маршрута от 2 км. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием спортивного инвентаря.

Тема 9. Совершенствование техники нордического шага/ терренкура/ оздоровительной ходьбы.

Суставная гимнастика. Введение в технику занятий. Измерение частоты сердечных сокращений (рабочий пульс). Основы правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений. Нордическая ходьба / оздоровительная ходьба / терренкур в режиме непрерывной нагрузки в объёме не менее 2-2,5 км. Комплекс упражнений суставной гимнастики на занятиях нордической ходьбой / оздоровительной ходьбы / терренкура. Выносливость и её совершенствование в процессе занятий нордической ходьбой/ терренкуром/ оздоровительной ходьбой.

Тема 10. Пульс как показатель реакции организма на аэробную нагрузку.

Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе занятий. Определение «рабочей» частоты сердечных сокращений. Оздоровительная ходьба в режиме непрерывной нагрузки в объёме не менее 3 км. Адаптированные подвижные игры

Тема 11. Дневник самоконтроля при занятиях оздоровительной физкультурой.

Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физкультурой. Определение самочувствия. Утомление как защитная реакция организма.

Тема 12. Оценка оздоровительных эффектов при занятиях нордической ходьбой, терренкуром, оздоровительной ходьбой, общеразвивающими упражнениями.

Уровень функционального состояния организма. Лестничная проба. Оценка индекса массы тела. Ортостатическая проба. Определение оптимальных объёмов оздоровительной нагрузки.

Таблица 2

Содержание работ по дисциплине (заочная форма обучения)

Содержание работы	Виды и формы работы, час				Всего, час
	Контактная работа			Самостоятельная работа	
	Лекции	Лабораторные	Практические		
Тема 1. Физическая культура и спорт в режиме учёбы, труда, отдыха.	2			4	6

Тема 2. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека.	2			2	4
Тема 3. История физической культуры		2		2	4
Тема 4. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и спортивных программах				2	2
Тема 5. Основная или художественная гимнастика		2		34	36
Тема 6. Волейбол или баскетбол				48	48
Тема 7. Подвижные игры				16	16
Тема 8. Нордическая ходьба / терренкур / оздоровительная ходьба как средство оздоровления. Общеразвивающие упражнения с использованием спортивного инвентаря				94	94
Тема 9. Совершенствование техники нордического шага/ терренкура/ оздоровительной ходьбы.		2		42	44
Тема 10. Пульс как показатель реакции организма на аэробную нагрузку.				46	46
Тема 11. Дневник самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой				8	8
Тема 12. Оценка оздоровительных эффектов при занятиях нордической ходьбой, терренкуром, оздоровительной ходьбой, общеразвивающими упражнениями.				16	16
Контроль: <i>зачет</i>				4	4
Итого по дисциплине	4	6		318	328

3 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для успешного освоения дисциплины следует ознакомиться с содержанием разделов и тем по дисциплине (см. п. 2), следовать технологической карте при выполнении самостоятельной работы (табл. 3), использовать рекомендованные ресурсы (п. 4) и выполнять требования внутренних стандартов университета.

4 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4.1 Основная учебная литература

1. **Виленский М. Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов по дисциплине "Физическая культура" : доп. М-вом образования и науки РФ / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва : Кнорус, 2012. - 240 с. : табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 229-231. - ISBN 978-5-406-02534-5.
2. **Евсеев Ю. И.** Физическая культура: учебное пособие для вузов : рек. М-вом образования РФ / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 444 с. : ил., табл. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 349. - Соответствует Федер. гос. образоват. стандарту (третьего поколения). - ISBN 978-5-222-19464-5.
3. **Физическая культура:** учебник для вузов по дисциплине "Физическая культура" / [М. Я. Виленский и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. - Москва : Кнорус, 2012. - 424 с. : ил., табл. - Термины и понятия: с. 417-424. - ISBN 978-5-406-01488-2.

4.2 Дополнительная учебная литература, в том числе из фондов библиотеки

4. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов : рек. УМО вузов РФ / Л. И. Лубышева. - Москва : Академия, 2001. - 240 с. : табл. - (Высшее образование). - Библиогр. в тексте. - Словарь: с. 232-235. - ISBN 5-7695-0804-3
5. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. Пособие, стереот. – Советский спорт.– 2007.–228 с.
6. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для вузов / Г. С. Туманян. - Москва : Академия, 2008. - 336 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-5046-1.
7. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни : учебное пособие для вузов : рек. УМО вузов РФ / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман ; Новосиб. гос. пед. ун-т, Моск. пед. гос. ун-т. - ; Москва : Арта, 2011. - 256 с. - (Безопасность жизнедеятельности). - Библиогр.: с. 223-227. - ISBN 978-5-902700-35-7.

4.3.2 Ресурсы открытого доступа

8. Гуревич И. А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: 300 соревновательно-игровых заданий: учебно-методическое пособие для преподавателей и учащихся учреждений профессионально-технического и

среднего специального образования / И. А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 2011. – 349 с. – Доступна эл. Версия. ЭБС «IPRbooks». – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20159>. – ISBN 978-985-06-1911-2.

9. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. – URL: <http://www.infosport.ru/strategiya/>.
10. Вавилов Ю.Н. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека). – URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1997n9/p58-63.htm>.
11. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – URL: <http://minstm.gov.ru/ministry/statment/223.shtml>
12. Шаталова В.В. Избыточный вес. URL: http://www.drshatalova.ru/joomla/index.php?option=com_content&view=article&id=13&Itemid=15

4.4 Технологическая карта самостоятельной работы студента (заочная форма обучения)

Таблица 3

№	Темы дисциплины	Задания для самостоятельной работы	Трудоемкость задания, часы	Перечень учебно-методического обеспечения
1	Тема 1. Физическая культура и спорт в режиме учёбы, труда, отдыха.	Работа с литературой. Реферативная работа.	4	2,3,5,11,12
2	Тема 2. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека.	Работа с литературой. Реферативная работа. Подготовить презентацию по теме: Психологические средства восстановления работоспособности организма человека.	2	5,6,7
3	Тема 3. История физической культуры	Работа с литературой. Реферативная работа. Посещение и/или участие в спортивных соревнованиях.	2	1,4,8,10
4	Тема 4. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и спортивных программах	Работа с литературой. Разработать комплекс упражнений на тренажерах	2	3, 11
5	Тема 5. Основная или художественная гимнастика	Работа с литературой. Составить индивидуальный комплекс общеразвивающих физических упражнений (20 упражнений). Реферативная работа. Посещение и/или участие в спортивных соревнованиях.	34	12
6	Тема 6. Волейбол	Посещение и/или участие в	48	3

	или баскетбол	тренировках и спортивных соревнованиях		
7	Тема 7. Подвижные игры	Работа с литературой Реферативная работа. Разработать положение о соревнованиях комплексных (спартакиады), а также по отдельным видам спорта. Посещение и/или участие в спортивных соревнованиях.	16	12
8	Тема 8. Нордическая ходьба / терренкур /оздоровительная ходьба как средство оздоровления. Общеразвивающие упражнения с использованием спортивного инвентаря	Работа с литературой. Составить индивидуальный комплекс общеразвивающих физических упражнений (20 упражнений) с использованием спортивного инвентаря. Реферативная работа. Посещение и/или участие в спортивно-оздоровительном мероприятии.	94	9,11
9	Тема 9. Совершенствование техники нордического шага/ терренкура/ оздоровительной ходьбы.	Разработать маршруты оздоровительной ходьбы	42	12
10	Тема 10. Пульс как показатель реакции организма на аэробную нагрузку.	Работа с литературой. Реферативная работа	46	1,2,3,5,6,7
11	Тема 11. Дневник самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой	Разработать и вести дневник занятий ОФК	8	1,2,3
12	Тема 12. Оценка оздоровительных эффектов при занятиях нордической ходьбой, терренкуром, оздоровительной ходьбой, общеразвивающими упражнениями.	Работа с литературой. Определить коэффициент здоровья (КЗ) по модифицированной формуле Р.М. Баевского. Определить уровень физического состояния (УФС). Реферативная работа. Посещение и/или участие в спортивно-оздоровительном мероприятии.	16	6,12
13		Подготовка к зачету	4	
Итого			318	

4.5 Выполнение курсовой работы (проекта) не предусмотрено.

5 РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Информационные технологии

Образовательный процесс осуществляется с применением локальных и распределенных информационных технологий (таблица 4).

Таблица 4

Локальные информационные технологии

Группа программных средств	Наименование программного продукта
Офисные программы	Microsoft Office

6 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Итоговый контроль по дисциплине (промежуточная аттестация) осуществляется в форме *зачета*.

Фонд оценочных средств согласуется с дескрипторами, представленными в таблице 1.

Контрольные задания: вопросы теоретического материала, нормативы по физической подготовленности, реферативная работа.

Тематика рефератов

1. Основы здорового образа жизни студента.

2. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
3. Оказание первой медицинской помощи на занятиях физической культурой и спортом.
4. Утомление и восстановление в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Лечебная физическая культура (ЛФК) при различных заболеваниях. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (таблица 7). Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
6. Двигательная активность, её виды. Организованная физическая активность, её виды. Влияние на здоровье и продолжительность жизни человека.
7. Пути формирования потребности человека в двигательной активности в процессе онтогенеза.
8. Оздоровительная физическая тренировка, её виды.
9. Введение в лечебную физическую культуру. Адаптивная физическая культура. Оздоровительные системы.
10. Физические упражнения для лечения заболеваний: позвоночника, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, желудочно-кишечного тракта, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата.
11. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция.
12. Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к неблагоприятным условиям внешней среды.
13. Любительский и профессиональный спорт.
14. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цели и задачи. Мониторинг здоровья студентов.
15. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) в процессе занятий ФК и С. Основные методы самоконтроля.
16. Основы методики спортивного и лечебного массажа.
17. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений
18. Основы техники и правил соревнований по виду спорта (по выбору студента): волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, плавание, и др.
19. Методы оценки коррекции осанки и телосложения
20. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
21. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
22. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).

23. Здоровье в системе общечеловеческих ценностей. Физическая работоспособность как один из основных факторов здоровья человека. Физическая и умственная работоспособность и их взаимосвязь.
24. Физическое воспитание ребенка в возрасте от 1 до 3 лет.
25. Физическое воспитание ребенка в возрасте от 4 до 6 лет.
26. Эстетическое воспитание посредством спорта.
27. Оздоровительный бег.
28. Олимпийские игры древности.
29. Олимпийские игры современности.
30. Участие советских и российских спортсменов в Олимпийских играх.
31. Использование пеших и лыжных прогулок в целях оздоровления человека.
32. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий с детьми.
33. Воспитание волевых качеств человека посредством физической культуры.
34. Физическая культура женщины во время беременности и в послеродовый период.
35. Оздоровительный эффект банных процедур.
36. Роль физической культуры и спорта в оптимизации психофизического состояния учащейся молодежи.
37. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями (с индивидуальной программой).
38. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России.
39. Физическая культура и долголетие.
40. Народные подвижные игры и физическое воспитание школьников.
41. Резервные возможности систем организма человека и здоровье.
42. Перспективы развития физической культуры в России.
43. Человек и потребность в движении.
44. Теории старения организма человека.
45. Условия и характер труда будущей профессиональной деятельности (по избранной специальности), возможные профзаболевания и средства их профилактики.
46. Нордическая ходьба и её оздоровительный эффект.
47. Оздоровительный эффект закаливания для развития иммунитета человека.
48. Стрессовые состояния человека и физическая культура.
49. Методики рационального питания.
50. Развитие физической культуры и спорта в Новосибирской области.

Таблица 7

Комплекс утренней гигиенической гимнастики

Упражнение 1 И.П. – 1. 2. 3. 4. – И.П.	Упражнение 6 И.П. – 1. 2. 3. 4. – И.П.
Упражнение 2 И.П. – 1. 2. 3.	Упражнение 7 И.П. – 1. 2. 3.

4. – И.П.	4. – И.П.
Упражнение 3 И.П. – 1. 2. 3. 4. – И.П.	Упражнение 8 И.П. – 1. 2. 3. 4. – И.П.
Упражнение 4 И.П. – 1. 2. 3. 4. – И.П.	Упражнение 9 И.П. – 1. 2. 3. 4. – И.П.
Упражнение 5 И.П. – 1. 2. 3. 4. – И.П.	Упражнение 10 И.П. – 1. 2. 3. 4. – И.П.
20 упражнений на основные мышечные группы Словарь терминов: Основная стойка (О.С.); ладони внутрь; руки согнуты за головой; ноги врозь; круговые движения; упор; упор на согнутых руках; упор сзади; упор, стоя на коленях; наклон; наклон согнувшись; наклон прогнувшись; выпад; мах; глубокий выпад; сед; сед, согнув ноги; сед углом; шаг; поворот; присед, глубокий присед.	

Комплекс заданий в тестовой форме по лекционному материалу

Тема 1 Физическая культура и спорт в режиме учёбы, труда, отдыха

1.Основной целью спорта является:

физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;

- 1) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- 2) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- 3) развитие физических способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

2.Физкультурные паузы в системе физического воспитания в вузе проводятся с целью: предупреждения утомления и восстановления работоспособности;

- 1) профилактики заболеваний;
- 2) повышения уровня физической подготовленности;
- 3) совершенствования двигательных умений и навыков.

3.Оптимальным двигательным режимом для студентов является:

- 1) 8–12 часов в неделю;
- 2) 3–5 часов в неделю;
- 3) 15–18 часов в неделю.

4.Индивидуальное здоровье в большей степени характеризуется:

- 1) уровнем физического развития;
- 2) уровнем функциональных резервов физиологических систем;
- 3) наличием или отсутствием вредных привычек;
- 4) наследственностью.

5.Для здорового образа жизни характерны:

- 1) рациональное питание;
- 2) оптимальные экологические и социальные условия среды;
- 3) гипердинамия;
- 4) Оптимальная двигательная активность;
- 5) гиподинамия.

6. Наиболее значительное оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую систему оказывают:

- 1) анаэробные циклические упражнения;
- 2) аэробные циклические упражнения;
- 3) спортивные и подвижные игры;
- 4) ациклические упражнения.

7. В период экзаменационной сессии интенсивность физических нагрузок:

- 1) может быть любой;
- 2) должна быть оптимальной;
- 3) физические нагрузки следует исключить.

8. В период экзаменационной сессии наиболее оптимальными являются физические нагрузки:

- 1) аэробного характера;
- 2) скоростные;
- 3) игровые;
- 4) силовые;

9. В оздоровительной тренировке должны преобладать нагрузки на развитие:

- 1) силы;
- 2) ловкости;
- 3) выносливости;
- 4) быстроты.

Тема 2 Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека

1. Неспецифическая реакция организма на физическое или психологическое воздействие, нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы или организма в целом – это:

- 1) стресс;
- 2) мобилизация;
- 3) релаксация.

2. К физиологическим стрессорам относятся:

- 1) болевые воздействия;
- 2) негативные эмоции;
- 3) высокая температура;
- 4) чрезмерная физическая нагрузка.

3. К психологическим стрессорам относятся:

- 1) словесные раздражители;
- 2) информационная перегрузка;
- 3) чрезмерная физическая нагрузка.

4. В своём развитии стресс проходит:

- 1) две стадии;
- 2) три стадии;
- 3) четыре стадии.

5. Стадия адаптации характеризуется:

- 1) мобилизацией всех функций организма;
- 2) снижением работоспособности;
- 3) тревожным состоянием.

6. Эффективным средством борьбы со стрессом является:

- 1) регулярное выполнение физических упражнений;
- 2) употребление калорийной пищи;

- 3) рефлексия.
7. В каком положении тела удобнее всего проводить сеанс релаксации?
- 1) стоя;
 - 2) лежа;
 - 3) сидя.
8. Чтобы эффективно провести сеанс релаксации на занятиях физическими упражнениями необходимо:
- 1) выбрать слово, на котором можно сконцентрировать внимание в период релаксации; спокойное место, в котором внешние раздражители сведены до минимума, и создать температурный комфорт.
 - 2) иметь «нейтральное»
 - 3) выбрать удобное положение тела для релаксации;
 - 4) выполнить все перечисленные действия
9. Основой аутогенной тренировки является:
- 1) самогипноз;
 - 2) релаксация;
 - 3) физические нагрузки.

Тема 3 История физической культуры

1. Сложное и многогранное социальное явление, выражающееся в деятельности человека по развитию и реализации заложенных в нем психофизических способностей – это:
- 1) духовная культура;
 - 2) материальная культура;
 - 3) физическая культура.
2. К ценностям физической культуры относят:
- 1) ценности двигательного характера;
 - 2) ценности технологий формирования физической культуры;
 - 3) нравственные ценности;
 - 4) материальные ценности.
3. Появление физической культуры обусловлено причинами, лежащими в сфере взаимодействия:
- 1) социальных групп;
 - 2) отдельных индивидов.
4. Лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовки, относят к ценностям:
- 1) двигательного характера;
 - 2) интенционного характера;
 - 3) мобилизационным.
5. Причиной появления физической культуры в первобытном обществе стало:
- 1) необходимость специальной подготовки к участию в вооруженных конфликтах;
 - 2) потребность в профессиональной физической подготовке охотников;
 - 3) трудовая деятельность.
6. Физическая культура приобретает военно-прикладную направленность, начиная с:
- 1) рабовладельческого общества;
 - 2) феодального общества;
 - 3) капиталистического общества.
7. В феодальном обществе основным фактором развития физической культуры явилось:
- 1) разделение труда;
 - 2) улучшение финансового положения господствующего класса;
 - 3) развитие торговли.

8. Физическая культура впервые становится средством всестороннего развития представителей господствующего класса и способом рационального проведения свободного времени в:

- 1) рабовладельческом обществе;
- 2) феодальном обществе;
- 3) капиталистическом обществе.

9. Первой социальной группой, организовавшей физкультурно-спортивную деятельность в рабовладельческом обществе, являлись:

- 1) эксплуататорские классы;
- 2) рабы.

10. В феодальном обществе физическая культура сохраняет:

- 1) только классовую сущность,
- 2) только специальную военно-прикладную направленность;
- 3) классовую сущность и специальную военно-прикладную направленность.

11. Физическая культура приобретает массовый характер в:

- 1) первобытном обществе;
- 2) феодальном обществе;
- 3) капиталистическом обществе.

Тема 4 Тренажёры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и спортивных программ

1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства.

2. Физические упражнения – это:

- 1) двигательные действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания;
- 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

3. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- 1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения в динамике действия;
- 2) частоту движений в единицу времени;
- 3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- 4) точность двигательного действия и его конечный результат.

4. Под методами физического воспитания понимаются:

- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- 2) руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения принципа обучения;
- 3) способы применения физических упражнений.

5. Число движений в единицу времени характеризует:

- 1) темп движений;
- 2) ритм движений;
- 3) скоростную выносливость;

- 4) сложную двигательную реакцию.
6. В качестве средств развития гибкости используют:
 - 1) скоростно-силовые упражнения;
 - 2) упражнения на растягивание;
 - 3) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
 - 4) динамические упражнения с предельной скоростью движения.
7. Тренажер – это:
 - 1) устройство для обучения и совершенствования техники движений, физических качеств и анализаторных функций организма;
 - 2) гимнастическая перекладина;
 - 3) разновысокие брусья;
 - 4) гимнастическая стенка.
8. Тренажеры с отягощениями используются с целью:
 - 1) совершенствования силы;
 - 2) совершенствования техники физического упражнения;
 - 3) совершенствования гибкости;
 - 4) совершенствования анализаторных функций организма.

Нормативы физической подготовленности

Физическая подготовленность определяется по результатам контрольных упражнений: бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, тест Купера.

Таблица 8

Оценка физической подготовленности (девушки)

Тест	Балл				
	5	4	3	2	1
1. Бег на 2 км (мин, с)	10,30	11,15	11,35	12,00	12,30
2. Бег на 100 м (с)	16,5	17,2	18,0	18,7	20,0
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	12	10	6	3
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	180	165	155	145
5. Наклоны туловища за 1 мин., количество раз	50	45	40	30	20
6. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	25	20	15	10	5
7. Тест Купера	2,65	2,16	1,85	1,51	0,8

Таблица 9

Оценка физической подготовленности (юноши)

Тест	Балл				
	5	4	3	2	1
1. Бег на 3 км (мин, с)	12,30	13,30	14,00	14,30	15,00
2. Бег на 100 м (с)	13,5	14,1	14,4	14,7	15,1

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	245	235	230	225	215
5. Поднимание ног в висе на перекладине, количество раз	9	7	5	3	2
6. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	20	15	10	5	0
7. Тест Купера	2,8	2,5	2,4	1,9	1,6

Таблица 10

Оценка физической подготовленности. Средний балл

Оценка	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
Средний балл	2,0	3,0	3,5

Критерии выставления отметок

- критерии выставления отметок «зачтено» (пороговый, средний, высокий уровень сформированности компетенций), «не зачтено» (компетенции не сформированы)

Для получения зачета по дисциплине необходимо: ответить по тестам лекционного материала, разработка и сдача комплекса утренней гигиенической гимнастики (письменно 20 упражнений), сдача нормативов физической подготовленности и 100 % посещение практических занятий.

«Зачтено»

Пороговый уровень: сдача нормативов физической подготовленности на оценку «удовлетворительно», 70% положительных ответов по тестам лекционного материала;

Средний уровень: сдача нормативов физической подготовленности на оценку «хорошо», 80% положительных ответов по тестам лекционного материала;

Высокий уровень: сдача нормативов физической подготовленности на оценку «отлично», 100% положительных ответов по тестам лекционного материала.

«Не зачтено»

Ниже 70 % положительных ответов по тестам лекционного материала, 70 % посещения практических занятий.