

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Карпова Елизавета Александровна  
 Должность: директор  
 Дата подписания: 24.07.2026 16:53:54  
 Уникальный программный ключ:  
 ad9053b6a9e639199a21a41d1a80dd3f5c40650966aaf85dff11a3fd7d02ebad



**СОЦИАЛЬНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**  
**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## Физическая культура

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Цикловая комиссия по гуманитарному и естественнонаучному направлению**

Учебный план **09.02.01 КОМПЬЮТЕРНЫЕ СИСТЕМЫ И КОМПЛЕКСЫ**

Учебный год начала подготовки **2026-2027**

Квалификация **специалист по компьютерным системам**

Форма обучения **очная**

Часов по учебному плану **162** Виды контроля в семестрах:

в том числе: зачеты 4, 6

аудиторные занятия **162** зачеты с оценкой 7

самостоятельная работа **0**

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>)  | 3 (2.1) |    | 4 (2.2) |    | 5 (3.1) |    | 6 (3.2) |    | 7 (4.1) |    | Итого |     |
|--------------------------------------------|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
| Неделя                                     | 17      |    | 16      |    | 15      |    | 18      |    | 15      |    |       |     |
| Вид занятий                                | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП    | РП  |
| Лекции                                     | 2       | 2  |         |    |         |    |         |    |         |    | 2     | 2   |
| Практические                               | 32      | 32 | 32      | 32 | 30      | 30 | 36      | 36 | 30      | 30 | 160   | 160 |
| В том числе в<br>форме<br>практ.подготовки | 32      |    | 32      |    | 30      |    | 36      |    | 30      |    | 160   |     |
| Итого ауд.                                 | 34      | 34 | 32      | 32 | 30      | 30 | 36      | 36 | 30      | 30 | 162   | 162 |
| Контактная работа                          | 34      | 34 | 32      | 32 | 30      | 30 | 36      | 36 | 30      | 30 | 162   | 162 |
| Итого                                      | 34      | 34 | 32      | 32 | 30      | 30 | 36      | 36 | 30      | 30 | 162   | 162 |

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности  
09.02.01 КОМПЬЮТЕРНЫЕ СИСТЕМЫ И КОМПЛЕКСЫ (приказ Минобрнауки России от 25.05.2022 г. № 362)

составлена на основании учебного плана:

09.02.01 КОМПЬЮТЕРНЫЕ СИСТЕМЫ И КОМПЛЕКСЫ

утвержденного на заседании Педагогического Совета АНО ПО "СТК" 26.02.2026 протокол № 5.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | - 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. |
| 1.2 | - понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;                                                                                                                                                         |
| 1.3 | - знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;                                                                                                                                                                             |
| 1.4 | - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;                                         |
| 1.5 | - 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 культуре;                 |
| 1.6 | - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;                                                                                                                          |
| 1.7 | приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.                                                                                                                                         |

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

| Цикл (раздел) ООП: |                                                                                                                                                                                                     | СПЦ |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>2.1</b>         | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                                                                                                        |     |
| <b>2.2</b>         | <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>                                                                                        |     |
| 2.2.1              | Модуль "Психология и педагогика развития детей"                                                                                                                                                     |     |
| 2.2.2              | Практика по организации режимных моментов в группах раннего и дошкольного возраста                                                                                                                  |     |
| 2.2.3              | Психология личности                                                                                                                                                                                 |     |
| 2.2.4              | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту                                                                                                                                               |     |
| 2.2.5              | Производственная практика (проектно-технологическая)                                                                                                                                                |     |
| 2.2.6              | Модуль "Дидактика дошкольного и начального образования"                                                                                                                                             |     |
| 2.2.7              | Практика по социально- коммуникативному и речевому развитию детей                                                                                                                                   |     |
| 2.2.8              | Практикум по решению психолого-педагогических задач                                                                                                                                                 |     |
| 2.2.9              | Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков                                                                                                                                        |     |
| 2.2.10             | Технологии обучения и развития учебно-познавательной деятельности детей                                                                                                                             |     |
| 2.2.11             | Модуль "Основы проектирования и организации образовательной деятельности детей"                                                                                                                     |     |
| 2.2.12             | Модуль "Психолого-педагогическая поддержка ребенка в образовании"                                                                                                                                   |     |
| 2.2.13             | Практика "Ребенок в образовательной среде детского сада и школы" ( по проектированию образовательной деятельности и психолого-педагогической поддержки ребенка в среде образовательной организации) |     |
| 2.2.14             | Практика проектно-технологическая ( по проектированию образовательной программ для ДОУ)                                                                                                             |     |
| 2.2.15             | Практика производственная                                                                                                                                                                           |     |
| 2.2.16             | Психология индивидуальных различий                                                                                                                                                                  |     |
| 2.2.17             | Психология семьи                                                                                                                                                                                    |     |
| 2.2.18             | Модуль "Методики социально-коммуникативного и речевого развития детей"                                                                                                                              |     |
| 2.2.19             | Научно-исследовательская работа                                                                                                                                                                     |     |
| 2.2.20             | Практика производственная (технологическая)                                                                                                                                                         |     |
| 2.2.21             | Теория и методика развития детской художественно-эстетической деятельности с практикумом                                                                                                            |     |
| 2.2.22             | Теория и методика развития речи у детей                                                                                                                                                             |     |
| 2.2.23             | ДВ: Диагностика социально-коммуникативного и речевого развития детей/ Планирование социально-коммуникативного и речевого развития детей                                                             |     |
| 2.2.24             | Основы инклюзивного образования                                                                                                                                                                     |     |
| 2.2.25             | Проектирование образовательной деятельности по социально- коммуникативному и речевому развитию детей                                                                                                |     |
| 2.2.26             | Проектирование содержания и организация образовательной деятельности детей                                                                                                                          |     |
| 2.2.27             | ДВ: Проектирование образовательной деятельности по познавательному развитию детей / Методика логико-математического развития детей                                                                  |     |
| 2.2.28             | ДВ: Тренинг педагогического общения с родителями / Формы работы детского сада и семьи                                                                                                               |     |

|        |                                                                                                                            |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.2.29 | Модуль "Проектирование социокультурного образовательного пространства для детей раннего и дошкольного возраста"            |
| 2.2.30 | Практика преддипломная                                                                                                     |
| 2.2.31 | Производственная практика (педагогическая)                                                                                 |
| 2.2.32 | Теоретические и методические основы взаимодействия педагога с семьей и сотрудниками дошкольной образовательной организации |
| 2.2.33 | Теория и методика музыкального воспитания с практикумом                                                                    |
| 2.2.34 | Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты                         |
| 2.2.35 | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена                                                                       |

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОК 07.: Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;**

**ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;**

**ОК 06: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;**

**ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

|            |                                                                                                                                                         |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>                                                                                                                                           |
| 3.1.1      | -знать основы физической культуры и здорового образа жизни.                                                                                             |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>                                                                                                                                           |
| 3.2.1      | -Умеет выполнять контрольные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке.                                                          |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>                                                                                                                                         |
| 3.3.1      | - Владеет системой практических умений и навыков, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения профессиональных целей |

### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                                                                                                                                                             | Семестр / Курс | Часов |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|
|             | <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>                                                                                                                                                                                                                           |                |       |
| 1.1         | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов /Лек/                                                                                                                                                                                    | 3              | 2     |
|             | <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                |       |
| 2.1         | Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. /Пр/                                                                              | 3              | 12    |
| 2.2         | Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. /Пр/          | 3              | 10    |
| 2.3         | Практическое занятие № 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив /Пр/                                                                                                                                                                 | 3              | 10    |
| 2.4         | Практическое занятие № 4. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) /Пр/ | 4              | 8     |
| 2.5         | Практическое занятие № 5. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени /Пр/                                                                       | 4              | 6     |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |    |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
| 2.6  | Практическое занятие № 6. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 | 6  |
| 2.7  | Практическое занятие № 7. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4 | 6  |
| 2.8  | Практическое занятие № 8. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4 | 6  |
| 2.9  | Практическое занятие № 9. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив. /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5 | 4  |
| 2.10 | Практическое занятие № 10. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5 | 12 |
| 2.11 | Практическое занятие № 11. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5 | 6  |
| 2.12 | Практическое занятие № 12. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5 | 8  |
| 2.13 | Практическое занятие № 13. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6 | 6  |
| 2.14 | Практическое занятие № 14. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6 | 10 |
| 2.15 | Практическое занятие № 15. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6 | 6  |
| 2.16 | Практическое занятие № 16. Отработка техники прямого нападающего удара /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6 | 6  |
| 2.17 | Практическое занятие № 17. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6 | 8  |
| 2.18 | Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций. /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7 | 14 |
| 2.19 | Практическое занятие № 18. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). В случае отсутствия снега лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. /Пр/ | 7 | 16 |

### 5.1. Вопросы для самоконтроля и текущей аттестации

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
5. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.
6. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
7. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
10. Функциональные системы организма.
11. Внешняя среда.
12. Природные и социально-экологические факторы.
13. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
14. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
15. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
16. Восстановление.
17. Биологические ритмы и работоспособность.

### 5.2. Темы письменных работ (контрольных и курсовых работ, рефератов)

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «басс»).
18. Средства и методы воспитания физических качеств.
19. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
20. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
21. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
22. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
23. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..
24. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
25. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
26. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
27. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
29. Особенности занятий избранным видом спорта.
30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
31. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
32. Основы и организация школьного туризма.
33. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
34. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).

35. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
36. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Баскетбол
39. Виды массажа
40. Виды физических нагрузок, их интенсивность
41. Влияние физических упражнений на мышцы
42. Волейбол
43. Закаливание
44. Здоровый образ жизни
45. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
46. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
47. Общая физическая подготовка: цели и задачи
48. Организация физического воспитания
49. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
50. Питание спортсменов
51. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
52. Развитие быстроты
53. Развитие двигательных способностей
54. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
55. Развитие силы и мышц
56. Развитие экстремальных видов спорта
57. Роль физической культуры
58. Спорт высших достижений
59. Утренняя гигиеническая гимнастика
60. Физическая культура и физическое воспитание
61. Физическое воспитание в семье
62. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

### 5.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к зачёту по дисциплине «Физическая культура»

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
5. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.
6. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
7. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
10. Функциональные системы организма.
11. Внешняя среда.
12. Природные и социально-экологические факторы.
13. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
14. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
15. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
16. Восстановление.
17. Биологические ритмы и работоспособность.
18. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
19. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
20. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
21. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
22. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.
23. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
24. Образование двигательного навыка.
25. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

26. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
27. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
28. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
29. Влияние образа жизни на здоровье.
30. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
31. Наследственность и меры здравоохранения.
32. Их влияние на здоровье.
33. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
34. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.
35. Система знаний о здоровье.
36. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
37. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
38. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
39. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
40. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
41. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
42. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
43. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
44. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.
45. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.
46. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
47. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
48. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).
49. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители             | Заглавие                                                             | Издательство, год, эл. адрес |
|------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Л1.1 | М. Я. Виленский, А. Г. Горшков  | Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие | Гардарики, 2007              |
| Л1.2 | Ю.И. Евсеев                     | Физическая культура: Учебное пособие                                 | Фениус, 2010                 |
| Л1.3 | В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт | Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие             | ИНФРА – М, 2009              |

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

#### 6.2.1 Перечень программного обеспечения

|         |             |
|---------|-------------|
| 6.3.1.1 | Open Office |
|---------|-------------|

#### 6.2.2 Перечень информационных справочных систем и ресурсов сети Интернет

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 | Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей). Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно - образовательную среду. |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования в немалой степени зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе. Обучающийся должен быть нацелен на максимальное усвоение подаваемого лектором материала, после лекции и во время специально организуемых индивидуальных встреч он может задать лектору



интересующие его вопросы.

Лекционные занятия составляют основу теоретического обучения и должны давать систематизированные основы знаний по дисциплине, раскрывать состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрировать внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулировать их активную познавательную деятельность и способствовать формированию творческого мышления.

Главная задача лекционного курса - сформировать у обучающихся системное представление об изучаемом предмете, обеспечить усвоение будущими специалистами основополагающего учебного материала, принципов и закономерностей развития соответствующей научно-практической области, а также методов применения полученных знаний, умений и навыков.

Основные функции лекций: 1. Познавательная-обучающая; 2. Развивающая; 3. Ориентирующе-направляющая; 4.

Активизирующая; 5. Воспитательная; 6. Организующая; 7. информационная.

Выполнение практических заданий служит важным связующим звеном между теоретическим освоением данной дисциплины и применением ее положений на практике. Они способствуют развитию самостоятельности обучающихся, более активному освоению учебного материала, являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов.

Проведение практических занятий не сводится только к органическому дополнению лекционных курсов и самостоятельной работы обучающихся. Их вместе с тем следует рассматривать как важное средство проверки усвоения обучающимися тех или иных положений, даваемых на лекции, а также рекомендуемой для изучения литературы; как форма текущего контроля за отношением обучающихся к учебе, за уровнем их знаний, а следовательно, и как один из важных каналов для своевременного подтягивания отстающих обучающихся.

При подготовке важны не только серьезная теоретическая подготовка, но и умение ориентироваться в разнообразных практических ситуациях, ежедневно возникающих в его деятельности. Этому способствует форма обучения в виде практических занятий. Задачи практических занятий: закрепление и углубление знаний, полученных на лекциях и приобретенных в процессе самостоятельной работы с учебной литературой, формирование у обучающихся умений и навыков работы с исходными данными, научной литературой и специальными документами. Практическому занятию должно предшествовать ознакомление с лекцией на соответствующую тему и литературой, указанной в плане этих занятий. При проведении учебных занятий обеспечиваются развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей). Самостоятельная работа может быть успешной при определенных условиях, которые необходимо организовать. Ее правильная организация, включающая технологии отбора целей, содержания, конструирования заданий и организацию контроля, систематичность самостоятельных учебных занятий, целесообразное планирование рабочего времени позволяет привить студентам умения и навыки в овладении, изучении, усвоении и систематизации приобретаемых знаний в процессе обучения, привить навыки повышения профессионального уровня в течение всей трудовой деятельности.

Для контроля знаний студентов по данной дисциплине необходимо проводить оперативный, рубежный и итоговый контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем проведения опросов студентов на семинарских занятиях, проверки выполнения практических заданий, а также учета вовлеченности (активности) студентов при обсуждении мини-докладов, организации ролевых игр и т.п.

Контроль за самостоятельной работой студентов по курсу осуществляется в двух формах: текущий контроль и итоговый. Рубежный контроль (аттестация) подразумевает проведение тестирования по пройденным разделам курса. В тестирование могут быть включены темы, предложенные студентам для самостоятельной подготовки, а также практические задания.