

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Ващенко Андрей Александрович  
 Должность: Ректор  
 Дата подписания: 19.02.2021 15:41:43  
 Уникальный программный ключ:  
 51187754f94e37d00c9236cc9eaf21a22f0a3b731acd32879ec947ce3c66589d

**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
 «Волгоградский институт бизнеса»**



## Рабочая программа учебной дисциплины

### Элективные курсы по физической культуре и спорту "Основы здорового образа жизни"

(Наименование дисциплины)

**38.03.02 Менеджмент, направленность (профиль) «Общий»**

(Направление подготовки / Профиль)

**Бакалавр**

(Квалификация)

**Кафедра разработчик**

Дизайна

**Год набора**

**2020**

Вид учебной деятельности	Трудоемкость (объем) дисциплины					
	Очная форма	Очно-заочная форма		Заочная форма		
		д	в	св	з	сз
Зачетные единицы						
Общее количество часов	328			328	328	
Аудиторные часы контактной работы обучающегося с преподавателями:				20	6	
- Лекционные (Л)						
- Практические (ПЗ)	328			20	6	
- Лабораторные (ЛЗ)						
- Семинарские (СЗ)						
Самостоятельная работа обучающихся (СРО)				300	318	
К (Р-Г) Р (П) (+;-)						
Тестирование (+;-)						
ДКР (+;-)						
Зачет (+;-)	(2,4,6,8)			8	4	
Зачет с оценкой (+;- (Кол-во часов))						
Экзамен (+;- (Кол-во часов))						

**Волгоград 2020**

## Содержание

Раздел 1. Организационно-методический раздел.....	4
Раздел 2. Тематический план.....	5
Раздел 3. Содержание дисциплины .....	5
Раздел 4. Организация самостоятельной работы обучающихся.....	7
Раздел 5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.....	9
Раздел 6. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	12
Раздел 7. Материально-техническая база и информационные технологии.....	13
Раздел 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	14

## Раздел 1. Организационно-методический раздел

### 1.1. Цели освоения дисциплины

Дисциплина «Элективный курс по физической культуре «Основы здорового образа жизни»» входит в «вариативную» часть дисциплин подготовки обучающихся по направлению подготовки «38.03.02 Менеджмент», направленность (профиль) «Общий».

Целью дисциплины является формирование компетенций (в соответствии с ФГОС ВО и требованиями к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП ВО)):

#### **Общекультурных**

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)

Перечисленные компетенции формируются в процессе достижения **результатов обучения (РО):**

#### **Обучающийся должен знать:**

##### **на уровне представлений**

- параметры, характеризующие индивидуальное здоровье, оптимальную двигательную активность и ЗОЖ, методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (1);
- основы организации двигательного режима для лиц с ограничениями жизнедеятельности и здоровья (2);

##### **на уровне воспроизведения**

- анатомо-физиологические особенности организма человека, механизмы адаптации, показатели состояния основных функциональных систем (3);
- характеристики составляющих здорового образа жизни (4);
- виды и функции гигиенической и рекреативной физической культуры (5);
- средства профилактики утомления и переутомления (6);

##### **на уровне понимания**

- социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности (7);
- практические основы физической культуры и здорового образа жизни, основы организации походов выходного дня, спортивно массовых мероприятий и командообразующих игр для различного возраста (8);

#### **Обучающийся должен уметь:**

- беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие (9);
- подбирать формы занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия (10);
- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния (11);

#### **Обучающийся должен владеть:**

- эффективными и экономичными способами владения жизненно важными умениями и навыками (12);
- средствами, методами и способами реабилитации после травм и перенесенных заболеваний (13);
- методами формирования, сохранения, восстановления здоровья (14).

## **1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО направления подготовки «38.03.02 Менеджмент», направленность (профиль) «Общий»**

Дисциплина направлена на успешное решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач, обеспечения всесторонней подготовленности личности.

### **1.3. Нормативная документация**

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки «**38.03.02 Менеджмент**»
  - Учебного плана направления подготовки «**38.03.02 Менеджмент**», направленность **(профиль)«общий»** 2020 года набора;
- Образца рабочей программы учебной дисциплины (приказ № 3-О от 24.05.2019 г.).

## Раздел 2. Тематический план

### Очная форма обучения (полный срок)

№	Тема дисциплины	Трудоемкость			СРО	Результаты обучения
		Все го	Аудиторные занятия			
			Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья	76		76		1-14
2	Здоровье человека и факторы его определяющие	108		108		1-14
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура	54		54		1-14
4	Традиционные и современные оздоровительные системы	90		90		1-14
<b>Вид промежуточной аттестации (Зачет)</b>						
<b>Итого</b>		<b>328</b>		<b>328</b>		

### Заочная форма обучения (полный срок)

№	Тема дисциплины	Трудоемкость			СРО	Результаты обучения
		Все го	Аудиторные занятия			
			Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья	76		4	72	1-14
2	Здоровье человека и факторы его определяющие	100		6	94	1-14
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура	54		4	50	1-14
4	Традиционные и современные оздоровительные системы	90		6	84	1-14
<b>Вид промежуточной аттестации (Зачет)</b>		<b>8</b>				
<b>Итого</b>		<b>328</b>		<b>20</b>	<b>300</b>	

### Заочная форма обучения (на базе СПО)

№	Тема дисциплины	Трудоемкость			СРО	Результаты обучения
		Все го	Аудиторные занятия			
			Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья	76		2	74	1-14
2	Здоровье человека и факторы его определяющие	104		2	102	1-14
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура	54			54	1-14
4	Традиционные и современные оздоровительные системы	90		2	88	1-14
<b>Вид промежуточной аттестации (Зачет)</b>		<b>4</b>				
<b>Итого</b>		<b>328</b>		<b>6</b>	<b>318</b>	

### Раздел 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Содержание дисциплины

##### **Тема 1. Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья.**

Всесторонность развития, укрепление здоровья и содействие творческому и физическому долголетию, физическое совершенство, физическая подготовленность к репродуктивной функции и воспитанию здорового поколения, подготовка к активной жизнедеятельности, труду и защите Родины. Характеристики составляющих здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

##### **Тема 2. Здоровье человека и факторы его определяющие.**

Здоровье человека как социально-психологическая категория. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Функциональные системы организма и регуляция деятельности организма в различных условиях. Закаливание и здоровье. Вредные привычки и их профилактика. Рациональное питание.

Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, сохранение творческой активности и долголетия. Меры безопасности и профилактика травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия.

##### **Тема 3. Гигиеническая и рекреативная физическая культура**

Виды и функции гигиенической и рекреативной физической культуры. Оптимизация организма человека в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.

Туризм. Активные виды туризма - пеший, горный, водный, велотуризм. Оздоровительная и профессионально-прикладная направленность различных видов туризма.

Походы выходного дня. Спортивно массовые мероприятия в организации, основные виды, подготовка и проведение. Командообразующие игры.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.

Влияние фоновых видов физической культуры на текущее функциональное состояние организма.

#### **Тема 4. Традиционные и современные оздоровительные системы**

Здоровье человека и проблема его укрепления. Соматическое, физическое, психическое, нравственное здоровье. Влияние среды обитания на здоровье человека. Формирование, сохранение, восстановление здоровья. Задачи оздоровительной физической культуры. Традиционные и современные оздоровительные системы.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий оздоровительной направленности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий.

### **3.2. Содержание практического блока дисциплины**

#### **Очная форма обучения (полный срок)**

<b>№</b>	<b>Тема практического (семинарского, лабораторного) занятия</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b><i>Тема 1. Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья.</i></b>	
ПЗ 1	Техника безопасности на занятиях. Входное тестирование физической подготовленности обучающихся
ПЗ 2-10	Настольный теннис. Техника ударов в настольном теннисе. Техника и тактика игры. Техника подачи мяча. Одиночная и парная игра. Правила соревнований. Контрольные нормативы по настольному теннису
ПЗ 11-20	Волейбол. Техника подачи мяча. Виды передач в волейболе. Техника выполнения передач мяча. Техника игры в защите и нападении. Правила соревнований. Пляжный волейбол. Контрольные нормативы по волейболу
ПЗ 21-25	Баскетбол. Классификация технических приемов в баскетболе. Техника выполнения передач мяча. Ловля мяча. Броски мяча в корзину. Техника игры в защите и нападении. Правила соревнований. Стрит-бол. Контрольные нормативы по баскетболу
ПЗ 26-28	Бадминтон. Классификация технических приемов в бадминтоне. Техника выполнения передач мяча. Ловля мяча. Броски мяча в корзину. Техника игры в защите и нападении. Правила соревнований. Контрольные нормативы по ОФП
ПЗ 29-31	Дартс. Правила проведения соревнований. Техника броска. Игры: 501,301, Раунд
ПЗ 32-38	Легкая атлетика. Основы техники спринтерского бега. Основы техники прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Метание гранаты. Контрольные нормативы по легкой атлетике
<b><i>Тема 2. Здоровье человека и факторы его определяющие.</i></b>	
ПЗ 39	Техника безопасности на занятиях. Входное тестирование физической подготовленности обучающихся
ПЗ 40-49	Развитие общей выносливости

ПЗ 50-59	Развитие скоростных способностей
ПЗ 60-65	Развитие силовых способностей. Контрольные нормативы по легкой атлетике
ПЗ 66-75	Развитие скоростно-силовых способностей
ПЗ 76-85	Развитие гибкости, координационных способностей
ПЗ 86-89	Подвижные игры, спортивно-игровые эстафеты. Контрольные нормативы по волейболу, баскетболу
ПЗ 90-92	Методика дыхательной гимнастики Бутейко
<b><i>Тема 3. Гигиеническая и рекреационная физическая культура</i></b>	
ПЗ 93	Техника безопасности на занятиях. Входное тестирование физической подготовленности обучающихся
ПЗ 94-101	Туризм. Техника преодоления естественных препятствий. Средства мышечной релаксации Техника преодоления естественных препятствий. Основы техники ходьбы по дистанции. Контрольные нормативы по ОФП
ПЗ 102-104	Методика классического, спортивного, восстанавливающего массажа
ПЗ 105-107	Методика составления комплексов производственной гимнастики
ПЗ 108-109	Корригирующая гимнастика для глаз
ПЗ 110-111	Методика составления комплексов утренней гигиенической гимнастики
ПЗ 112-119	Основы методики самостоятельных занятий с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей
<b><i>Тема 4. Традиционные и современные оздоровительные системы</i></b>	
ПЗ 120	Техника безопасности на занятиях. Входное тестирование физической подготовленности обучающихся
ПЗ 121-125	Джоггинг
ПЗ 126-130	Шейпинг
ПЗ 131-140	Атлетическая гимнастика
ПЗ 141-146	Стретчинг. Контрольные нормативы по ОФП
ПЗ 147-149	Оздоровительная система П.Иванова «Детка»
ПЗ 150-157	Восточные оздоровительные системы
ПЗ 158-162	Оздоровительная система П.Брэгга. Гимнастика для позвоночника
ПЗ 163-164	Меры безопасности и профилактика травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий



### Заочная форма обучения (полный срок)

№	Тема практического (семинарского, лабораторного) занятия
1	2
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья</b>	
ПЗ 1-2	Оптимальный уровень двигательной активности
<b>Тема 2. Здоровье человека и факторы его определяющие</b>	
ПЗ 3	Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система
ПЗ 4	Функциональные системы организма и регуляция деятельности организма в различных условиях
ПЗ 5	Основы организации двигательного режима. Характеристика и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия
<b>Тема 3. Гигиеническая и рекреационная физическая культура.</b>	
ПЗ 6	Методика составления комплексов производственной гимнастики
ПЗ 7	Корригирующая гимнастика для глаз
<b>Тема 4. Традиционные и современные оздоровительные системы</b>	
ПЗ 8	Традиционные оздоровительные системы
ПЗ 9-10	Современные оздоровительные системы

### Заочная форма обучения (на базе СПО)

№	Тема практического (семинарского, лабораторного) занятия
1	2
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья</b>	
ПЗ 1	Оптимальный уровень двигательной активности
<b>Тема 2. Здоровье человека и факторы его определяющие</b>	
ПЗ 2	Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система
<b>Тема 4. Традиционные и современные оздоровительные системы</b>	
ПЗ 3	Традиционные и современные оздоровительные системы

### 3.3. Образовательные технологии Очная форма обучения (полный срок)

№	Тема занятия	Вид учебного занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	% учебного времени
1	2	3	4	5
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья	ПЗ	игровая форма занятия	100
2	Здоровье человека и факторы его определяющие	ПЗ	игровая форма занятия	100
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура	ПЗ	игровая форма занятия	100
4	Традиционные и современные оздоровительные системы	ПЗ	игровая форма занятия	100
<b>Итого</b>				<b>100%</b>

### Заочная форма обучения (полный срок)

№	Тема занятия	Вид учебног о заняти я	Форма / Методы интерактивног о обучения	% учебного времени
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья	ПЗ	игровая форма занятия	100
2	Здоровье человека и факторы его определяющие	ПЗ	игровая форма занятия	100
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура	ПЗ	игровая форма занятия	100
4	Традиционные и современные оздоровительные системы	ПЗ	игровая форма занятия	100
<b>Итого</b>				<b>100%</b>

### Заочная форма обучения (на базе СПО)

№	Тема занятия	Вид учебног о заняти я	Форма / Методы интерактивног о обучения	% учебного времени
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья	ПЗ	игровая форма занятия	100
2	Здоровье человека и факторы его определяющие	ПЗ	игровая форма занятия	100
3	Традиционные и современные оздоровительные системы	ПЗ	игровая форма занятия	100
<b>Итого</b>				<b>100%</b>

## Раздел 4. Организация самостоятельной работы обучающихся

### 4.1. Организация самостоятельной работы обучающихся

№	Тема дисциплины	№ вопросов	№ рекомендуемой литературы
1	2	3	4
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья	1-18	1-8
2	Здоровье человека и факторы его определяющие	19-33	1-8
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура	34-52	1-8
4	Традиционные и современные оздоровительные системы	53- 68	1-8

#### Перечень вопросов, выносимых на самостоятельную работу обучающихся

1. Влияние образа жизни на здоровье человека.
2. Характеристика компонентов 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.
3. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
4. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Способы регуляции образа жизни.
5. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
6. Формы занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Управление процессом самостоятельных занятий
7. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта и системе физических упражнений.
8. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
9. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для мужчин и женщин.
10. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом возраста, состояния здоровья, умственной учебной деятельности.
11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - необходимое условие здорового образа жизни.
12. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
13. Отказ от вредных привычек важная составляющая здорового образа жизни. Социальные последствия алкоголизма.
14. Классификация и особенности действия на организм наркотических средств и психотропных веществ. Терминология наркотизма.
15. Компоненты табачного дыма, формирующие наркозависимость и определяющие вредность курения. «Пассивное курение».
16. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
17. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
18. Рефлекторная природа двигательной деятельности.

19. Определение понятия «здоровье». Компоненты здоровья. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
20. Биологический потенциал здоровья. Наследственные заболевания.
21. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Понятие «предболезнь», «болезнь».
22. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности
23. Критерии оценки индивидуального здоровья.
24. Понятие об иммунитете, его виды. Показания и противопоказания к иммунизации.
25. Понятие об инфекционных болезнях. История распространения инфекционных болезней.
26. Экология продуктов питания. Питьевая вода и здоровье.
27. Мотивации здорового образа жизни.
28. Поход выходного дня (водный, пеший, велосипедный и др). Программа, смета, варианты проведения.
29. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
30. Функциональные системы организма.
31. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
32. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.
33. Особенности функционирования центральной нервной системы.
34. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
35. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
36. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
37. Утомление при физической и умственной работе.
38. Биологические ритмы и работоспособность.
39. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность обучающихся.
40. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
41. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.
42. Особенности рационального использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда обучающихся.
43. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
44. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм.
45. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.
46. Понятие "производственная физическая культура (ПФК)", ее цели и задачи.
47. Методические основы производственной физической культуры.
48. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
49. Производственная гимнастика - вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.
50. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
51. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

52. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
53. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
54. Восточные оздоровительные системы. Йога.
55. Восточные оздоровительные системы. Цигун.
56. Восточные оздоровительные системы. Ушу.
57. Западные оздоровительные системы. Система оздоровления П.Брэга.
58. Западные оздоровительные системы. Пилатес. Каланнетика.
59. Западные оздоровительные системы. .
60. Атлетическая гимнастика.
61. Фитнесс.
62. Гирудотерапия.
63. Целительные мудры
64. Использование сауны и бани в оздоровительных и лечебно-профилактических целях.
65. Современные дыхательные оздоровительные системы, их место при формировании здорового образа жизни.
66. Краткая психофизическая характеристика видов спорта и систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).
67. Идеальный вес. Идеальная фигура.
68. Современные оздоровительные системы (на выбор).

#### **4.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается следующими учебно-методическими материалами:

1. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям в составе учебно-методического комплекса по дисциплине
2. Заданиями и методическими рекомендациями по организации самостоятельной работы обучающихся в составе учебно-методического комплекса по дисциплине.
3. Глоссарием по дисциплине в составе учебно-методического комплекса по дисциплине.

## Раздел 5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Фонд оценочных средств по дисциплине представляет собой совокупность контролируемых материалов предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов образовательной программы. ФОС по дисциплине используется при проведении оперативного контроля и промежуточной аттестации обучающихся. Требования к структуре и содержанию ФОС дисциплины регламентируются Положением о фонде оценочных материалов по программам высшего образования – программам бакалавриата, магистратуры.

### 5.1. Паспорт фонда оценочных средств

#### Очная форма обучения (полный срок)

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Оценочные средства			Результаты обучения
		Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)	СРО	
1	2	3	4	5	6
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья		КН		1-14
2	Здоровье человека и факторы его определяющие		КН		1-14
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура		КН		1-14
4	Традиционные и современные оздоровительные системы		КН		1-14

#### Заочная форма обучения (полный срок)

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Оценочные средства			Результаты обучения
		Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)	СРО	
1	2	3	4	5	6
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья		КН	ПРВ	1-14
2	Здоровье человека и факторы его определяющие		КН	ПРВ	1-14
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура		КН	ПРВ	1-14
4	Традиционные и современные оздоровительные системы		КН	ПРВ	1-14

### Заочная форма обучения (на базе СПО)

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Оценочные средства			Результаты обучения
		Л	ПЗ (ЛЗ, СЗ)	СРО	
1	2	3	4	5	6
1	Основы здорового образа жизни. Двигательная активность в обеспечении здоровья		КН	ПРВ	1-14
2	Здоровье человека и факторы его определяющие		КН	ПРВ	1-14
3	Гигиеническая и рекреативная физическая культура			ПРВ	1-14
4	Традиционные и современные оздоровительные системы		КН	ПРВ	1-14

#### Условные обозначения оценочных средств (Столбцы 3, 4, 5):

*ПРВ* – Проверка рефератов, отчетов, рецензий, конспектов

*КН* – Контрольный норматив

### 5.2. Тематика письменных работ обучающихся

#### Тематика рефератов

1. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья, физического и спортивного совершенствования.
2. Физическая культура личности. Компоненты и ценности физической культуры.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие
4. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни.
5. Физическое самосовершенствование и самовоспитание – условие здорового образа жизни.
6. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
7. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
8. Гипокинезия и гиподинамия.
9. Краткая характеристика функциональных, физиологических систем организма. Обмен веществ и энергии.
10. Опорно-двигательный аппарат человека.
11. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.
12. Изменения в системах крови, кровообращения и дыхания при занятиях физической культурой и спортом.
13. Возрастные особенности развития организма человека.
14. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок.
15. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
16. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
17. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин.
20. Интенсивность физической нагрузки.

21. Психофизическая регуляция организма.
22. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки.
23. Специальные физические упражнения при ожирении.
24. Специальные физические упражнения при плоскостопии.
25. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
26. Профилактика общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.
27. Восточные оздоровительные системы (у-шу, хатха-йога, цигун и т.п.), системы и образ жизни.
28. Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Методика составления комплексов упражнений в различных видах гимнастики.
29. Характеристика видов спорта и упражнений для развития выносливости.
30. Характеристика видов спорта и упражнений для развития силы и скоростно-силовых качеств.
31. Характеристика видов спорта и упражнений для развития гибкости.
32. Профилактика вредных привычек.
33. Краткая характеристика современных оздоровительных систем: атлетической гимнастики; фитнеса; аэробики.
34. Организация самостоятельных занятий оздоровительным бегом и ходьбой.
35. Основные виды закаливания. Фитотерапия.
36. Средства физической культуры для реабилитации после болезни, перенесенной травмы.
37. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.
38. Корректирующая гимнастика для глаз.
39. Рациональное питание.

### **5.3. Перечень вопросов промежуточной аттестации по дисциплине**

#### **Вопросы к зачету**

1. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья, физического и спортивного совершенствования.
2. Гуманитарная значимость физической культуры.
3. Ценностные ориентации, мотивация занятий физической культурой и спортом.
4. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
5. Общее представление о строении тела человека.
6. Строение и функции опорно-двигательного аппарата человека.
7. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлексорной дуге.
8. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
9. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
10. Физиологическая классификация физических упражнений.
11. Представление об обменных процессах в организме человека.
12. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
13. Регуляция обмена веществ.
14. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
15. Представление о сердечно-сосудистой системе.
16. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
17. Показатели деятельности дыхательной системы. Внешнее и внутреннее дыхание.
18. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
19. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровый образ жизни.
20. Влияние окружающей среды на здоровье.
21. Самооценка собственного здоровья.



22. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
23. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
24. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
25. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.
26. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления. Значение мышечной релаксации.
27. Признаки утомления, усталости. Применение средств физической культуры для коррекции данного состояния
28. Представление о работоспособности и влияние на нее различных факторов. Общие закономерности изменения работоспособности в процессе обучения.
29. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда обучающихся. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности.
30. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
31. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
32. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
33. Возрастные особенности содержания занятий. Гигиена самостоятельных занятий.
34. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных способностей.
35. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
36. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
37. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
38. Нетрадиционные системы физических упражнений.
39. Виды спорта и систем физических упражнений для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
40. Виды спорта и систем физических упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
41. Виды спорта и систем физических упражнений для активного отдыха; для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
42. Спортивно массовые мероприятия и командообразующие игры в организации. Виды, подготовка и варианты проведения.
43. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; гибкость; координацию движений (ловкость).
44. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.
45. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
46. Методические основы производственной физической культуры.
47. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
48. Производственная физическая культура в рабочее время: вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.
49. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определения их места в течение рабочего дня.
50. Утренняя гигиеническая гимнастика.
51. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
52. Здоровье человека и проблема его укрепления. Соматическое, физическое, психическое, нравственное здоровье.
53. Дополнительные средства повышения работоспособности.
54. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

55. Восточные оздоровительные системы.
56. Западные оздоровительные системы.
57. Дыхательная гимнастика К.Бутейко.
58. Дыхательная гимнастика А.Стрельниковой
59. Формирование, сохранение, восстановление здоровья. Задачи оздоровительной физической культуры.
60. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий оздоровительной направленности. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий.

## Раздел 6. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### 6.1 Основная литература

1. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html>
2. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие / И. П. Зайцева. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 206 с. — ISBN 978-5-4486-0766-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83818.html>
3. Лопатин, Н. А. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; составители Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 99 с. — ISBN 978-5-8154-0493-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95578.html>

### 6.2 Дополнительная литература

1. Бакешин К.П. Основы здорового образа жизни студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / К.П. Бакешин. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 96 с. — 978-5-9227-0619-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html>
2. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>
3. Ягодин В.В. Основы спортивной этики [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.В. Ягодин. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 112 с. — 978-5-7996-1697-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65959.html>
4. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246>.— ЭБС «IPRbooks».

### 6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

5. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
6. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ: <http://lib.sportedu.ru>

9. Научная электронная библиотека: e-library
10. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования: <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
11. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму: <http://www.tpfk.infosport.ru>.

## **Раздел 7. Материально-техническая база и информационные технологии**

### **Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине:**

Материально-техническое обеспечение дисциплины «**Элективные курсы**» включает в себя учебные аудитории для проведения лекционных, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы обучающихся.

Учебные аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет.

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных технологий обучения. Специфика реализации дисциплины с применением дистанционных технологий обучения устанавливается дополнением к рабочей программе. В части не противоречащей специфике, изложенной в дополнении к программе, применяется настоящая рабочая программа.

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине с применением дистанционных образовательных технологий включает в себя:

Компьютерная техника, расположенная в учебном корпусе Института (ул. Качинцев, 63, кабинет Центра дистанционного обучения):

1. Intel i 3 3.4Ghz\ОЗУ 4Gb\500GB\RadeonHD5450
2. Intel PENTIUM 2.9GHz\ОЗУ 4GB\500GB

3 личные электронные устройства (компьютеры, ноутбуки, планшеты и иное), а также средства связи преподавателей и студентов.

Информационные технологии, необходимые для осуществления образовательного процесса по дисциплине с применением дистанционных образовательных технологий включают в себя:

- система дистанционного обучения (СДО) (Learning Management System) (LMS) Moodle (Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment);

- электронная почта;
- система компьютерного тестирования АСТ-тест;
- электронная библиотека IPRbooks;
- система интернет-связи skype;
- телефонная связь;
- система потоковой видеотрансляции семинара с интерактивной связью в форме чата (вебинар).

Обучение обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется посредством применения специальных технических средств в зависимости от вида нозологии.

При проведении учебных занятий по дисциплине используются мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся.

Лекционные аудитории оборудованы мультимедийными кафедрами, подключенными к звуковым колонкам, позволяющими усилить звук для категории слабослышащих обучающихся, а также проекционными экранами которые увеличивают изображение в несколько раз и позволяют воспринимать учебную информацию обучающимся с нарушениями зрения.

При обучении лиц с нарушениями слуха используется усилитель слуха для слабослышащих людей Cyber Ear модель НАР-40, помогающий обучаемым лучше воспринимать учебную информацию.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

**для лиц с нарушениями зрения:**

- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;

**для лиц с нарушениями слуха:**

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;

**для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

## **Раздел 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Изучение материала дисциплины «Элективный курс по физической культуре проводится на практических занятиях, консультациях и путем систематической самостоятельной работы. Формой итогового контроля по курсу является зачет.

Самостоятельная работа способствует более глубокому и творческому усвоению материала элективной дисциплины. Самостоятельная работа обучающегося направлена на создание его индивидуальной оздоровительной системы, использование средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, коррекции физического развития, восстановления после перенесенных травм и заболеваний.

При проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности следует обратить внимание на организацию систематического врачебного контроля и самоконтроля, результаты которого рекомендуется отмечать в дневнике самоконтроля. Для анализа результатов самостоятельных тренировочных занятий, учета выполненной нагрузки, ее различных параметров, рекомендуется вести дневник тренировок. Содержание самостоятельной работы при необходимости должно учитывать возможность коррекции уровня физического развития, характер имеющихся хронических заболеваний.

При подготовке к практическим занятиям, при подготовке рефератов самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося над материалом темы заключается в изучении соответствующего теоретического материала, конспектировании дополнительной литературы (учебные пособия, монографии, научные статьи, статьи в периодической литературе и т.п.). Важными условиями овладения теоретическим материалом дисциплины являются: использование литературы библиотечного фонда, работа в читальном зале, электронной библиотеке, использование возможностей Интернета.

Учебно-методическое издание

Рабочая программа учебной дисциплины

**Элективный курс по физической культуре  
«Основы здорового образа жизни»**

---

*(Наименование дисциплины в соответствии с учебным  
планом)*

**Богданова Марьяна Алексеевна**

---

*(Фамилия, Имя, Отчество составителя)*