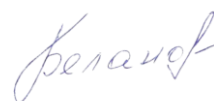


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО ВГУ)

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
физического воспитания  
и спорта



Беланов А.Э.  
31.08.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б 1. Б. 24 Физическая культура и спорт**

**1. Шифр и наименование направления подготовки:**

**38.03.01 Экономика**

**2. Профиль подготовки: Финансы и кредит**

**3. Квалификация (степень) выпускника: бакалавр**

**4. Форма обучения: очная**

**5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины: физического воспитания и спорта**

**6. Составители программы: Беланов Александр Элдорович, канд. пед. наук, доцент, Беланова Ольга Александровна**

**7. Рекомендована: Заседанием кафедры физического воспитания и спорта, протокол от 28.06.2020 г., № 2511-11**

**8. Учебный год: 2020/2021**

**Семестр(-ы): 1**

## 9. Цели и задачи учебной дисциплины:

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 10. Место учебной дисциплины в структуре ООП:

Базовая часть Блока 1 – Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

Входные знания, умения и навыки: выполнение физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, развития вредных привычек. Данная дисциплина является предшествующей для дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

## 11. Планируемые результаты обучения по дисциплине/модулю (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников):

Компетенция		Планируемые результаты обучения
Код	Название	
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни <b>уметь:</b> творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни <b>владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

## 12. Объем дисциплины в зачетных единицах/часах – 2/72.

**Форма промежуточной аттестации** – зачет.

## 13. Виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость
--------------------	--------------

	Всего	По семестрам
		1 семестр
Аудиторные занятия		
в том числе: лекции	20	20
практические	42	42
Самостоятельная работа	10	10
Итого:	72	72
Форма промежуточной аттестации зачет		зачет

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья. Регламентируется Положением о порядке реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья. (П ВГУ 2.1.27 - 2017).

### 13.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности	Воздействие социально- экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
3.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Здоровье человека как ценность, факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении

		<p>здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).</p>
4.	<p>Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</p>	<p>Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических и формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая характеристика основных групп видов спорта и систем физупражнений. Профилактика употребления допинга в спорте.</p>
5.	<p>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий</p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование</p>

		отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная физическая культура. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

### 13.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды занятий (часов)			
		Лекции	Практические	Самостоятельная работа	Всего
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	2	8	-	10
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности	4	6	2	12
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	4	6	2	12
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	4	6	2	12
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	4	8	2	14
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	8	2	12
	<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>72</b>

### 14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Работа с конспектами лекций, выполнение практических заданий по составлению тренировочных занятий физическими упражнениями и спортом, соблюдение недельного режима двигательной активности.

**15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины** (список оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ, используется общая сквозная нумерация для всех видов источников)

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь : [учебник для студ. вузов, изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта] / В.И. Ильинич. – Москва : Гардарики, 2010. – 366 с.
2	Скогорев Д.В. Русский рукопашный бой / Д.В. Скогорев. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2008. – 288 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=5749">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=5749</a>
3	Чертов Н.В. Физическая культура / Н.В. Чертов. – Ростов-на-Дону : Изд-во Южного федерального университета, 2012. – 118 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=24113">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=24113</a>
4	Чеснова Е.Л. Физическая культура / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>

б) дополнительная литература:

№п/п	Источник
5	Адаптивная физическая культура в высших учебных заведениях : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : ВГПУ, 2013. – 28 с.
6	Всероссийский физкультурно-образовательный комплекс «Готов к труду и обороне» : учеб.-метод. пособие / сост. А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2017. – 50 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf</a>
7	Евсеев Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 378 с.
8	Здоровье. Здоровый образ жизни студента : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2012. – 23 с.
9	Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2014. – 30 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf</a>
10	Из истории Олимпийских игр : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2015. – 74 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf</a>
11	Избыточный вес тела. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2015. – 25 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf</a>
12	Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений с предметом в специальном и основном учебных отделениях : учеб.-метод. указания / сост. А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2013. – 13 с.
13	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. Ю.А. Гончарова [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2015. – 34 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf</a>
14	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания : учеб.-метод. пособие / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – 30 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf</a>
15	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания : учеб.-метод. пособие / [сост. А. Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2016. – 31 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf</a> .
16	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие / сост. А.Э. Беланов. – Воронеж : ВГУ, 2007. – 33 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf</a>
17	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2014. – 24 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf</a>
18	Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод. пособие / сост. А.Э. Беланов, О.В. Гришаев. – Воронеж : Б.и., 2009. – 46 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf</a>

в) информационные электронно-образовательные ресурсы (официальные ресурсы интернет)\*:

№ п/п	Источник
-------	----------

19	Двигательная активность как составная часть здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. : И.В. Рубцова [и др.]. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2012. – Загл. с титул. экрана. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000; Adobe Acrobat Reader 4.0. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-08.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-08.pdf</a>
20	Здоровье. Здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов : [для студ. и преподавателей физ. воспитания] / [сост. : И.В. Рубцова и др.]. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2012. – 23 с. – Загл. с титул. экрана. – Электрон. версия печ. публикации. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000 ; Adobe Acrobat Reader. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-199.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-199.pdf</a>
21	Игровые виды спорта в вузе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / [сост.: А.Э. Беланов и др.]. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2014. – Загл. с титул. экрана. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000 ; Adobe Acrobat Reader 4,0. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf</a>
22	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. : И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Л.А. Барсукова. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2013. – Загл. с титул. экрана. – Электрон. версия печ. публикации. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000; Adobe Acrobat Reader. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf</a>
23	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов гуманитарных факультетов [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. : И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Н.В. Лукшина. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2012. – Загл. с титул. экрана. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000; Adobe Acrobat Reader. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-89.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-89.pdf</a>
24	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. А.Э. Беланов. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2007. – 34 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf</a>
25	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста : учеб.-метод. пособие / сост. А.Э. Беланов. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2005. – 23 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/mar05086.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/mar05086.pdf</a>
26	Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. А.Э. Беланов, О.В. Гришаев. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf</a>
27	ЭБС Университетская библиотека. – URL: <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>
28	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru">http://www.lib.vsu.ru</a> .

\* Вначале указываются ЭБС, с которыми имеются договора у ВГУ, затем открытые электронно-образовательные ресурсы.

## 16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы (учебно-методические рекомендации, пособия, задачки, методические указания по выполнению практических (контрольных) работ и др.)

№ п/п	Источник
1	Шулятьев В.М. Физическая культура студента / В.М. Шулятьев, Побыванец В.С. – М. : РУДН, 2012. – 287 с. <URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226786">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226786</a> >.
2	<a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf">Шулятьев В.М.</a> Волейбол / В.М. Шулятьев ; Побыванец В. С. – Москва : РУДН, 2012. – 202 с. – ISBN 978-5-209-04350-8. <URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226787">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226787</a> >.

### б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
3	Спортивные игры в физической культуре студентов вузов : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2006. – 22 с. : табл. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf</a> >.
4	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : ВГУ, 2007. – 33 с.

	<URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf</a> >
5	Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод.пособие / А.Э.Беланов, О.В.Гришаев.- Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – 46 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf</a> >
6	Ритмическая гимнастика в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов и [др] – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2010. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf</a> >.
7	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания : учеб.-метод. пособие / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – 30 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf</a> >
8	Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э.Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 30 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf</a> >
9	Программное содержание курса по дисциплине "Физическая культура" для студентов университета, занимающихся в методобъединении спортивной борьбы : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 27 с. – <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf</a> >.
10	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 24 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf</a> >
11	Избыточный вес тела. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 25 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf</a> >
12	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие для вузов /Ю.А.Гончарова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 34 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf</a> >
13	Из истории Олимпийских игр : Ритмическая гимнастика учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 74 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf</a> >
14	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов [и др.] – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2016. – 31 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf</a> >.
15	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017. – 50 с <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf</a> >.
16	Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие : / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 34 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf</a> >.
17	Беланов А.Э. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 73 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf</a> >.
18	Беланов А.Э. Физическая культура в вузе : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 150 с. – ISBN 978-5-9273-2660-0. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf</a> >.
19	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" : учебное пособие / А. Э. Беланов [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2019 – 69 с. – ISBN 978-5-9273-2796-6.

**в) информационные электронно-образовательные ресурсы:**

№ п/п	Источник
1	Полнотекстовая база «Университетская библиотека» – образовательный ресурс. – <UPL: <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a> >.
2	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – ( <a href="http://www.lib.vsu.ru/">http // www.lib.vsu.ru/</a> ).
3	Образовательный портал «Электронный университет ВГУ» /LMC Moodle» – <a href="https://edu.vsu.ru/">https://edu.vsu.ru/</a>

**16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы (учебно-методические рекомендации, пособия, задачки, методические указания по выполнению практических (контрольных) работ и др.)**

№ п/п	Источник
1	Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений с предметом в специальном и основном учебных отделениях : учеб.-методич. указания / сост. : А.Э. Беланов [и др.] – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2019. – 100 с. – ISBN 978-5-9273-2796-6.



	др.]. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2013 . – 13 с.
2	Всероссийский физкультурно-образовательный комплекс «Готов к труду и обороне» : учебно-методическое пособие / Беланов А.Э. [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017 . – 50 с. – Тираж 50. 3,1 п.л. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf</a> >.
3	Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018 . – Свободный доступ из интрасети ВГУ.<URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf</a> >.

## 17. Информационные технологии, используемые для реализации учебной дисциплины, включая программное обеспечение и информационно-справочные системы

Программа курса реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

## 18. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Типовое оборудование лекционных аудиторий, спортивных и тренажерных залов.

## 19. Фонд оценочных средств:

### 19.1. Перечень компетенций с указанием этапов формирования и планируемых результатов обучения

Код и содержание компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции посредством формирования знаний, умений, навыков)	Этапы формирования компетенции (разделы (темы) дисциплины и их наименование)	ФОС (средства оценивания)
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке	тест № 1,2
		Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности	
	Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	тест № 3,4
		Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка	
	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	тест № 5,6
		Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	
Промежуточная аттестация			КИМ

### 19.2 Описание критериев и шкалы оценивания компетенций (результатов обучения) при промежуточной аттестации

Для оценивания результатов обучения на зачете используются следующие показатели:

- 1) знание учебного материала и владение понятийным аппаратом, знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
  - 2) умение связывать теорию с практикой; творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
  - 3) владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры.
- Для оценивания результатов обучения на зачете используется – зачтено, не зачтено

### Соотношение показателей, критериев и шкалы оценивания результатов обучения.

Критерии оценивания компетенций	Уровень сформированности компетенций	Шкала оценок
Продемонстрировано знание учебного материала и владение понятийным аппаратом, знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; умение связывать теорию с практикой; владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	Базовый уровень	Зачтено
Ответ на контрольно-измерительный материал не соответствует любым трем из перечисленных показателей. Обучающийся демонстрирует отрывочные, фрагментарные знания, допускает грубые ошибки, не умеет связывать теорию с практикой, не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.		Не зачтено

### 19.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### 19.3.4 Тестовые задания

##### Тест №1

1. Культура – это...
  - А. Определенные черты личности человека.
  - Б. Формы поведения в быту.
  - В. Формы поведения в профессиональной и производственной деятельности.
  - Г. Все вместе взятое.
2. Физическая культура способствует...
  - А. Удовлетворению потребностей человека в движениях.
  - Б. Материальному обогащению.
  - В. Умственному развитию.
  - Г. Статусному продвижению по службе.
3. Какая из частей физической культуры является самой объемной?
  - А. Двигательная реабилитация.
  - Б. Физическое воспитание.
  - В. Спорт.
  - Г. Физическая реакция.
4. Какое направление физического воспитания не входит в понятие «физическая культура»?
  - А. Общефизическое воспитание.
  - Б. Физическое воспитание спортивной направленности.
  - В. Воспитание чувства – быть первым любой ценой.
  - Г. Воспитание профессиональной направленности.
5. Главная задача, решаемая на занятиях по физической культуре?
  - А. Стать чемпионом.
  - Б. Получить материальное вознаграждение.
  - В. Укрепить здоровье и общее физическое развитие.
  - Г. Побить рекорд.
6. Какая из приведенных целей больше всего присуща спорту высших достижений?
  - А. Продление творческого долголетия.
  - Б. Снятие нервно – эмоционального напряжения.
  - В. Социальная и физическая адаптация в обществе.
  - Г. Достижение высоких спортивных результатов на крупнейших соревнованиях.
7. К какому виду спорта относятся следующие признаки: коммерциализация, обогащение, престиж, реклама своего имени?
  - А. К массовому.
  - Б. К Олимпийскому.
  - В. К адаптивному.
  - Г. К профессиональному.
8. Что означает «Физическая рекреация»?
  - А. Занятие видами фитнеса.
  - Б. Активный отдых с применением физических упражнений.

- В. Физкультпаузы. Г. Занятия экстремальными упражнениями.
9. Что не является ценностью физической культуры?  
 А. Психофизическая работоспособность. Б. Гипертрофированное развитие мускулатуры.  
 В. Здоровье. Г. Физическое совершенство.
10. Физическая подготовленность – это...  
 А. Красивое телосложение.  
 Б. Определенный уровень физического развития, который соответствует нормативным требованиям той или иной программы (школьной, вузовской, армейской)  
 В. Выполнение силовых упражнений на количество раз, например, подтягивание на одной руке.
11. Гиподинамия – это...  
 А. Состояние организма после тяжелой физической нагрузки.  
 Б. Состояние, когда организм испытывает дефицит двигательной активности.  
 В. Состояние эйфории (удовольствие после физической нагрузки). Г. Похмельный синдром.
12. Какая функция не входит в общекультурные социальные функции физической культуры?  
 А. Коммуникативная Б. Воспитательная В. Прагматическая. Г. Образовательная.
13. Воспитание физической культуры личности – это...  
 А. Привитие чувства превосходства над другими людьми.  
 Б. Воспитание неадекватной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.  
 В. Воздействие на физические способности человека, на его чувства, сознание, психику и интеллект.
14. К какой медицинской группе относятся студенты, имеющие те или иные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья?  
 А. К основной. Б. К подготовительной. В. К специальной.
15. Какая из форм физического воспитания в вузе является главной?  
 А. Учебные занятия в сетке учебного расписания.  
 Б. Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях по видам спорта вне сетки учебного расписания.  
 В. Учебные занятия в режиме дополнительных услуг.  
 Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями вне сетки учебного расписания.
16. Физическая культура в вузе является...  
 А. Обязательным учебным предметом. Б. Средством активного отдыха.  
 В. Средством отвлечения от дурных привычек и безделья. Г. Уделом избранных.
17. Что составляет основу спорта как части физической культуры?  
 А. Соревновательная деятельность в условиях соперничества.  
 Б. Подготовка к соревновательной деятельности.  
 В. Жажда соперничества, желание победить. Г. Все вместе взятое
18. Оценка по итоговой аттестации определяется по...  
 А. Уровню выполнения тестов по общефизической и специальной подготовке. Б. Посещаемости занятий.  
 В. Знанию теоретического и методического раздела программы. Г. Включает все перечисленные разделы.
19. Что не входит в психофизическую подготовку студента?  
 А. Уровни развития основных физических качеств. Б. Уровень функционирования сердечнососудистой системы. В. Сила воли и состояние психики. Г. Спортивная экипировка.

### 19.3.6 Темы рефератов

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, выполняют письменную тематическую контрольную работу (реферат):

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

### 19.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений и навыков, характеризующая этапы формирования компетенций в рамках изучения дисциплины осуществляется в ходе текущей и промежуточной аттестаций.

Текущая аттестация проводится в соответствии с Положением о текущей аттестации обучающихся по программам высшего образования Воронежского государственного

университета. Текущая аттестация проводится в форме тестирования. Критерии оценивания приведены выше.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования.

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации включают в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень полученных знаний и практические задания, позволяющие оценить степень сформированности умений и навыков.

При оценивании используются качественные шкалы оценок. Критерии оценивания приведены выше.

Промежуточная аттестация по дисциплинам (модулям) с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО, ДОТ) проводится в рамках электронного курса, размещенного в ЭИОС (образовательный портал «Электронный университет ВГУ» (LMS Moodle, <https://edu.vsu.ru/>)).

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета.

Обучающиеся, проходящие промежуточную аттестацию с применением ДОТ, должны располагать техническими средствами и программным обеспечением, позволяющим обеспечить процедуры аттестации. Обучающийся самостоятельно обеспечивает выполнение необходимых технических требований для проведения промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий.

Идентификация личности обучающегося при прохождении промежуточной аттестации обеспечивается посредством использования каждым обучающимся индивидуального логина и пароля при входе в личный кабинет, размещенный в ЭИОС образовательной организации.