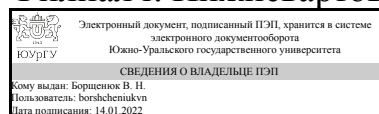


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор филиала  
Филиал г. Нижневартовск



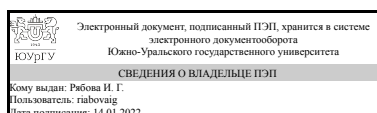
В. Н. Борщенок

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** Б.1.01 Физическая культура  
**для направления** 38.03.02 Менеджмент  
**уровень** бакалавр **тип программы** Прикладной бакалавриат  
**профиль подготовки** Производственный менеджмент на предприятии нефтяной и газовой отрасли  
**форма обучения** заочная  
**кафедра-разработчик** Гуманитарные, естественно-научные и технические дисциплины

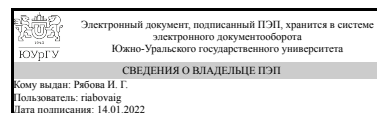
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.01.2016 № 7

Зав.кафедрой разработчика,  
к.филос.н., доц.



И. Г. Рябова

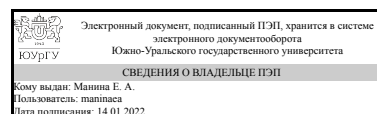
Разработчик программы,  
к.филос.н., доц., заведующий  
кафедрой



И. Г. Рябова

СОГЛАСОВАНО

Зав.выпускающей кафедрой  
Экономика, менеджмент и право  
к.ЭКОН.Н., доц.



Е. А. Манина

Нижневартовск

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цель — физического воспитания студентов высших учебных заведений является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Задачи дисциплины: • понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; • формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; • овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; • обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; • приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## Краткое содержание дисциплины

1. Легкая атлетика Ознакомление студентов с содержанием программ по физическому воспитанию в филиале ЮУрГУ. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию. Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств. Сдача нормативов по физической подготовленности. 2. Настольный теннис Правила игры в настольный теннис. Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры. Сдача нормативов по технике игры. 3. Лыжная подготовка Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости. 4. Атлетическая подготовка Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров, эллипсоида и т.д. Сдача нормативов по физической подготовленности.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)
ОК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
	Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования

	здорового образа и стиля жизни
	Владеть: средствами и методами реабилитации, укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Не предусмотрены

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		6
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	8	8
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	8	8
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	64	64
средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	64	64
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

### 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	легкая атлетика	2	0	2	0
2	настольный теннис	2	0	2	0
3	лыжная подготовка	2	0	2	0
4	атлетическая подготовка	2	0	2	0

### 5.1. Лекции

Не предусмотрены

### 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Ходьба, спортивная ходьба, бег. Специально беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	2
2	2	Правила игры. Овладение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки; основные способы передвижений теннисиста; подрезка справа и слева; удары по свече; подачи справа и слева подрезкой и накатом. Учебные игры.	2
3	3	Совершенствование техники лыжных ходов классического и конькового стиля. Развитие выносливости.	2
4	4	Атлетическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений с использованием штанги, гантелей различного веса, дисков от штанги, отягощений на блочных устройствах, собственного веса занимающегося, массы тела партнера, гимнастических снарядов или силовых тренажеров, велотренажеров, беговых дорожек и т.д.	2

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС		
Вид работы и содержание задания	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)	Кол-во часов
выполнение домашних заданий	Практические задания	64

### 6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Деловая или ролевая игра	Практические занятия и семинары	Проведение студентами комплексов общеразвивающих упражнений	2

### Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: нет

## 7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНы	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
легкая атлетика	ОК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	текущий	1
настольный теннис	ОК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	текущий	2
лыжная подготовка	ОК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	текущий	3
атлетическая подготовка	ОК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	текущий	4

### 7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
текущий	посещение занятий, выполнение заданий, подготовка и защита реферата (для СМГ). систематические занятия ФК, за участие в сборных командах филиала в соревнованиях	Зачтено: выполнение нормативов (для СМГ написание реферата и его защиту) с учетом результатов оценивания по теоретическим знаниям по физической культуре и спорту. Учитываются систематические занятия ФК. Участие студента в соревнованиях за сборные команды филиала по видам спорта. ГТО. Не зачтено: за пропуски практических занятий и невыполнение контрольных нормативов. Для СМГ отсутствие реферата.

### 7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
текущий	Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины 1. Дайте определение понятию «здоровье», составляющие «здоровье». 2. Дайте определение понятию «ЗОЖ». 3. Курение, его роль в развитии заболеваний. 4. Алкоголизм, его роль в деградации личности. 5. Охарактеризуйте понятие «вредные привычки» факторы и причины зависимости. 6. Объясните физиологический механизм развития привыкания к наркотику. 7. Утренняя гигиеническая гимнастики. Ее задачи, требования к организации и проведению. 8. Сформулируйте определение гигиены как науки, личная гигиена. 9. Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю. 10. Организация режима дня, его значение для здоровья человека. 11. Особенности проведения закаливающих процедур.

12. Физиологическая основа закаливания.
  13. Закаливание воздухом.
  14. Закаливание водой.
  15. Искусственное ультрафиолетовое облучение.
  16. Основные требования к пище.
  17. Роль белков и их значение.
  18. Роль жиров и их значение.
  19. Роль углеводов и их значение.
  20. Роль минеральных веществ и их значение.
  21. Дайте определение осанки человек, виды нарушения.
  22. Дайте определение сколиоза, классификации по форме искривления.
  23. Дайте определение плоскостопия – виды, отличительные особенности.
  24. Перечислить основные физические двигательные качества.
  25. Перечислить основные физиологические двигательные качества.
  26. Сила абсолютная и относительная. Методы развития силы.
  27. Выносливость, методы развития.
  28. Быстрота, методы развития.
  29. Гибкость, методы развития.
  30. Физическое качество – ловкость.
  31. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
  32. Процесс восстановления.
  33. Охарактеризуйте факторы, способствующие развитию утомления.
  34. Какая фаза восстановления является основой для повышения работоспособности и развития физических качеств.
  35. Как рекомендуется повышать нагрузку на начальном периоде тренировок.
  36. Биологические ритмы человека.
  37. Охарактеризуйте понятие «работоспособность, утомление, усталость».
  38. Способы контроля, самоконтроля за физической подготовкой.
  39. Основные разделы дневника самоконтроля.
  40. Педагогический контроль, его содержание и виды.
  41. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
  42. Самоконтроль, его цели, задачи методы исследования.
  43. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.
  44. Основные меры по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
  45. Основные мероприятия по профилактики травматизма.
  46. Причина травм на занятиях. Как их избежать.
  47. Какие органы и системы страдают от алкоголя, и как это отражается на состоянии здоровья человек.
  48. Дайте определение торсии позвонков. Патогенетическая классификация сколиозов.
  49. Характеристика сколиотической болезни 1,2,3,4 степени.
  50. Причины наступления переутомления, его последствия.
  51. ГТО. Контрольные нормативы.
- Вопросы и задания самопроверки обучающегося по отдельным разделам дисциплины
1. Методические принципы физического воспитания.
  2. Методический принцип сознательности и активности.
  3. Методический принцип наглядности.
  4. Методический принцип доступности.
  5. Методический принцип систематичности.
  6. Методический принцип динамичности.
  7. Методы физического воспитания.
  8. Метод регламентированного упражнения.
  9. Игровой метод.
  10. Соревновательный метод.
  11. Использование словесных и сенсорных методов.

12. Общие основы обучения движениям.
  13. Этапы обучения движениям.
  14. Первый этап обучения — ознакомление, первичное заучивание.
  15. Второй этап обучения — формирование умения.
  16. Третий этап обучения — формирование двигательного навыка.
  17. Общие положения воспитания физических качеств.
  18. Воспитание силы.
  19. Воспитание быстроты.
  20. Воспитание выносливости.
  21. Воспитание ловкости (координации движений).
  22. Воспитание гибкости.
  23. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
  24. ГТО.
- Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля
1. Физическая культура и спорт. Ценности физической культуры.
  2. Физическое развитие. Физическое воспитание. Физическое совершенство.
  3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования систем организма под воздействием физической тренировки.
  4. Средства физической культуры и спорта.
  5. Экология и человек.
  6. Здоровый образ жизни и его составляющие.
  7. Психофизиологическая характеристика труда. Работоспособность, утомление, релаксация.
  8. Принципы и методы физического воспитания. Двигательные умения и навыки.
  9. общая физическая подготовка, цели и задачи.
  10. Формы самостоятельных занятий.
  11. Массовый спорт. Спорт высших достижений.
  12. История Олимпийских игр (летние, зимние – по выбору)
  13. Современное состояние вида спорта (по выбору).
  14. Правила соревнований вида спорта (по выбору).
  15. Критерии физического развития (антропометрические данные, педагогический контроль, тесты, самоконтроль).
  16. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
  17. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
  18. Физическая культура в семье.
  19. Травматизм и оказание первой медицинской помощи на занятиях физ. культурой.
  20. Формы физкультурно-оздоровительной работы в школе.
  21. Бег – основа здорового образа жизни.
  22. Спортивная разминка, ее значение.
  23. Физическая культура и гигиена.
  24. Комплекс упражнений для женщин при беременности.
  25. Профилактика и применение упражнений при нарушениях осанки.
  26. Методики (по выбору) закаливания организма.
  27. Профилактика и методы реабилитации заболевания (по выбору).
  28. Наследственность. Меры, направленные против вредных привычек.
  29. Влияние средств физической культуры на умственную работоспособность.
  30. Характеристика индивидуальных средств физической культуры при самостоятельных занятиях по укреплению здоровья и повышению общефизической подготовленности.
  31. Современные Олимпийские игры, их роль и значение в укреплении мира и дружбы между народами, в развитии массового физкультурного движения.
  32. Виды и формы оздоровительного отдыха.
  33. Всемирные юношеские игры, их девиз, символика, основные виды состязаний, вошедшие в программу.
  34. История возрождения Олимпийских игр.

35. Пьер Кубертен и его роль в развитии современного Олимпийского движения.  
 36. Социальное значение физической культуры.  
 37. Естественные и научные основы физического воспитания.  
 38. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений и спорта.  
 39. Физическая культура в режиме труда и отдыха.  
 40. Производственная и утренняя гигиеническая гимнастика, ее значение.  
 41. Основные принципы профилактики инфекционных заболеваний.  
 42. Аутогенная тренировка.  
 43. Значение физической культуры и спорта в профилактике и укреплении здоровья, повышении долголетия.  
 44. Значение закаливания, основные виды.  
 45. Основные способы самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.  
 46. Общая физическая подготовка и ее значение для учебной и трудовой деятельности.  
 47. Физическая культура личности как аспект общей культуры человека.  
 48. Виды и формы оздоровительного отдыха. Гигиенические требования к их организации и проведению.  
 49. Профилактика травматизма при самостоятельных формах занятий физическими упражнениями.  
 50. Влияние занятий физической культурой родителей на здоровье и физическое развитие их детей.  
 51. ГТО.

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

*а) основная литература:*

Не предусмотрена

*б) дополнительная литература:*

Не предусмотрена

*в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:*

Не предусмотрены

*г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1. Легкая атлетика: подготовительная часть занятия: Учебное пособие / Авт.-сост: Самоловова Н.В., Самоловов Н.А., Волков Л.А. – Нижневартовск: НГГУ, 2019. – 58с.

*из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства	1. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 300 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/6982">http://e.lanbook.com/book/6982</a>



		Лань	
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система Znanium.com	2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=551007">http://znanium.com/bookread2.php?book=551007</a> .
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	3. Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов. [Электронный ресурс] / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/4085">http://e.lanbook.com/book/4085</a>
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	4. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся : учеб. пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2007. — 288 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/9150">http://e.lanbook.com/book/9150</a>

## 9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых информационных справочных систем:

Нет

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары		1. Атлетик жим тренажер для голени в положении сидя 2. Атлетик-тяга тренажер для мышц спины Пулемет 3. Гимнастическая стенка с турником (металлическая) 4. Гимнастическая стенка с турником (металлическая) 5. Гриф гнутый 6. Гриф прямой олимпийский 7. Гриф прямой олимпийский 8. Гриф прямой тренировочный 9. Гриф прямой тренировочный 10. Пирамида для гантелей 11. Супержим жим ногами универсальный 12. Тренажер для бицепса (парта) 13. Тренажер для кистей рук 14. Тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра МВ 15. Тренажер для сгибателей бедра на свободных весах 16. Тренажер для спины (стоя под углом) ПС48 17. Турник 18. Турник - брусья навесной 19. Тяга универсальная ( на плитках) 20. Степпер Horizon Dynamic 208 21. Велозргометр Vision E1500 Deluxe 2009 22. Вибромассажер электрический 23. Тренажер для мышц спины и пресса с гидравлическим приводом R-1 24. Тренажер Римский стул 25. Эллиптический эргометр