



Программу составил:

Ополовский Николай Викторович, заведующий кафедрой физической культуры ГАУГН

Рецензент:

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО:

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО  
НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 47.03.01 «ФИЛОСОФИЯ» (УРОВЕНЬ БАКАЛАВРИАТА)

Утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» августа 2020 г. № 966

составлена на основании учебного плана:

Рабочий учебный план направления 47.03.01 «Философия» (уровень бакалавриата, профиль «Общий»)

Утвержден на Ученом совете протокол № 10 от «15» июня 2021 г.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры \_\_\_\_\_

Срок действия программы: 2021-2025 уч. г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОП
  - 2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося
  - 2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
  - 6.1. «Знать»
  - 6.2. «Уметь»
  - 6.3. «Владеть»
7. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
  - 8.1. Рекомендуемая литература
    - 8.1.1. Основная литература
    - 8.1.2. Дополнительная литература
  - 8.2. Электронные образовательные ресурсы
  - 8.3. Программное обеспечение
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

*Приложение 1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ*

*Приложение 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ*

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	Целями освоения дисциплины (модуля) является формирование общекультурных (универсальных) и профессиональных компетенций необходимых для их реализации в профессиональной деятельности через усвоение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, физической культуре как одном из средств здоровьесбережения, приобретение умений выполнения физических упражнений, направленных на укрепление и сохранение индивидуального здоровья, развития способности к физическому самосовершенствованию. Материал дисциплины позволит иметь целостное представление о физической культуре как одного из способов здоровьесбережения личности, об основах укрепления физического, психического, социального здоровья при помощи выполнения физических упражнений по методике самостоятельных занятий физическими упражнениями, как в профессиональной, так и в повседневной деятельности.
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.12
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Для освоения дисциплины необходима теоретическая подготовка уровня общеобразовательной средней школы по дисциплине «Физическая культура» Элективные курсы по физической культуре(параллельное освоение)
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Обеспечение безопасности жизнедеятельности
2.2.2	<i>Учебная практика.</i> Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы). <i>Производственная практика.</i> Педагогическая практика. Преддипломная практика. <i>Производственная практика.</i> Профессиональная практика.
<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>Знать:</b>	
Индикатор УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
<b>Уметь:</b>	
Индикатор УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
<b>Владеть:</b>	
Индикатор УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен</b>	
<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Сущность и содержание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью здоровьесбережения
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Ориентироваться в происходящих изменениях в области физической культуры и спорта; Создавать условия индивидуальных оздоровительных задач при помощи различных комплексов физических упражнений; Анализировать физическое самовоспитание и самосовершенствование; Оценивать уровень физического развития, подготовленности и собственного здоровья, выявлять причины недостаточного физического развития, подготовленности и здоровья и находить пути здоровьесбережения.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	Культурой здоровья, обобщением и анализом информации в области физической культуры, как одного из средств здоровьесбережения; Стратегией физкультурно-оздоровительной деятельности, технологиями познания физического развития, физической подготовленности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)					
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр/ Курс	Часов	Компетенции	Литература
	<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	4/2			Л1.1, Л1.2, Л1.3, Э1-3
1.1	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. <i>(лекции, самостоятельная работа)</i>	4/2	<b>4</b> (лек. – 2; пр. – 0; с/р - 2)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Э1-3
1.2	Структура жизнедеятельности обучающегося и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. <i>(лекции, самостоятельная работа)</i>	4/2	<b>4</b> (лек. – 2; пр. – 0; с/р - 2)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Э1-3
1.3	Личное отношение к здоровью как условию формирования здорового образа жизни. <i>(лекции, самостоятельная работа)</i>	4/2	<b>4</b> (лек. – 2; пр. – 0; с/р - 2)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Э1-3
1.4	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. <i>(лекции, самостоятельная работа)</i>	4/2	<b>4</b> (лек. – 2; пр. – 0; с/р - 2)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Э1-3
1.5	Критерии эффективности здорового образа жизни. <i>(лекции, самостоятельная работа)</i>	4/2	<b>4</b> (лек. – 2; пр. – 0; с/р - 2)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Э1-3
	<b>Раздел 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>	4/2			Л1.1, Л1.2, Л1.3, Э1-3
2.1	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. <i>(лекции, самостоятельная работа)</i>	4/2	<b>4</b> (лек. – 2; пр. – 0; с/р - 2)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Э1-3
2.2.	Динамика работоспособности, обучающегося в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. <i>(лекции, самостоятельная работа)</i>	4/2	<b>4</b> (лек. – 2; пр. – 0; с/р - 2)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Э1-3
2.3.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда. <i>(лекции, самостоятельная работа)</i>	4/2	<b>4</b> (лек. – 2; пр. – 0; с/р - 2)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Э1-3
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ					
5.1	Текущий контроль освоения компетенций по дисциплине проводится при изучении теоретического материала, выполнении заданий на практических занятиях, выполнении индивидуальных заданий, в форме рефератов. Текущему контролю подлежит посещаемость обучающимися аудиторных занятий и работа на занятиях. Итоговой оценкой освоения полученных компетенций (результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт») является промежуточная аттестация в форме реферата, проводимая с учетом результатов текущего контроля в семестре.				

<b>6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ В СООТВЕТСТВИИ С ФОРМАМИ ПРОЯВЛЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ</b>
<b>6.1. «ЗНАТЬ»</b>
<b>Типовые вопросы для промежуточного контроля в семестре</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какая международная организация руководит олимпийским движением?</li> <li>2. Дайте определение понятия «СПОРТ».</li> <li>3. Что входит в понятие «Здоровый образ жизни»?</li> <li>4. Что понимается под физическим развитием?</li> <li>5. Термин «Рекреация» означает?</li> <li>6. Что является отличительным признаком навыка?</li> <li>7. Чем обусловлена величина нагрузки физических упражнений?</li> <li>8. Способностью выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок, это?</li> <li>9. Какое из физических качеств при чрезмерном развитии отрицательно влияет на гибкость?</li> <li>10. Какие виды легкой атлетики вы знаете?</li> <li>11. По каким признакам осуществляется классификация легкоатлетических видов спорта?</li> <li>12. Какие физические качества вы знаете?</li> <li>13. Какие упражнения применяются для развития быстроты движения?</li> <li>14. Какие упражнения применяются для развития скоростных способностей?</li> <li>15. Какие упражнения применяются для развития гибкости?</li> <li>16. Какие физические качества являются преобладающими в легкой атлетике?</li> </ol>
<b>6.2. «УМЕТЬ»</b>
<b>Примерные темы для промежуточного контроля в семестре</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте характеристику физического качества «Сила».</li> <li>2. Дайте характеристику физического качества «Скоростные способности».</li> <li>3. Дайте характеристику физического качества «Выносливость».</li> <li>4. Дайте характеристику физического качества «Гибкость».</li> <li>5. Дайте характеристику физического качества «Координационные способности».</li> <li>6. Дайте классификацию таким видам легкой атлетики, как бег, легкоатлетические прыжки.</li> <li>7. Дайте структурную характеристику легкоатлетических видов спорта?</li> </ol>
<b>6.3. «ВЛАДЕТЬ»</b>
<b>Примерные темы для написания реферата</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека.</li> <li>2. Физиологические основы оздоровительной тренировки.</li> <li>3. Физическое воспитание, его особенности, социальные функции и взаимосвязь с другими явлениями.</li> <li>4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</li> <li>5. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.</li> <li>6. Развитие экстремальных видов спорта.</li> <li>7. Спорт высших достижений.</li> <li>8. Утренняя гигиеническая гимнастика.</li> <li>9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</li> <li>10. Физическое воспитание в семье.</li> <li>11. Формирование ценностных ориентаций обучающихся на физическую культуру и спорт.</li> <li>12. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.</li> <li>13. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.</li> <li>14. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.</li> <li>15. Особенности занятий избранным видом спорта.</li> </ol>
<b>7. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ</b>
Оценочные материалы к рабочей программе (модулю) дисциплины приведены в Приложении 1 «Фонд оценочных средств». Методические материалы к рабочей программе (модулю) дисциплины приведены в Приложении 2.
<b>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>
<b>8.1. Рекомендуемая литература</b>
<b>8.1.1. Основная литература</b>

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Кол-во
Л1.1	Кузьменко Г.А.	Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена	Москва: МПГУ; Издательство «Прометей» 2013 г.	<a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a>
Л1.2	Чеснова Е.Л.	Физическая культура: учебное пособие	Москва: Директ-Медиа, 2013 г.	<a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a> /
Л1.3	Черкасова И.В., Богданов О.	Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза	М. Берлин: Директ-Медиа 2015 г.	<a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a> /

### 8.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Кол-во
--	---------------------	----------	---------------	--------

### 8.2. Электронные образовательные ресурсы

Э1	«Университетская библиотека on-line» <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>			
Э2	«Национальная электронная библиотека» <a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a>			
Э3	«Электронная библиотека Российской государственной библиотеки» <a href="http://elibrary.rsl.ru/">http://elibrary.rsl.ru/</a>			

### 8.3. Программное обеспечение

8.3.1	Microsoft Office 365, Microsoft Word, Excel, Power Point.			
-------	---	--	--	--

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

9.1	<p><b>Учебная аудитория для занятий лекционного</b> типа оснащена специализированной мебелью; техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).</p> <p><b>Учебная аудитория для занятий семинарского</b> типа оснащена специализированной мебелью; техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).</p> <p><b>Помещения для самостоятельной работы</b> обучающихся оснащена специализированной мебелью; техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).</p>			
-----	---	--	--	--

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Государственный академический университет гуманитарных наук»  
(ГАУГН)**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**По дисциплине «Физическая культура и спорт»**

**Направление подготовки 47.03.01 «Философия»**

**Направленность (профиль) «Общий»**

**(уровень бакалавриата)**

**Форма подготовки: очная**

**Раздел 1 Этапы формирования и процедуры оценивания компетенций в процессе освоения ОП**

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Форма проявления компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	<b>Процедура оценивания</b>
<p>УК-7</p> <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	Знать	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Контрольные вопросы в 1 семестре
	Уметь	УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Контрольные вопросы в 4 семестре
	Владеть	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Реферат
<b>Итоговый контроль по дисциплине</b>			<b>Зачет в четвертом семестре</b>

## Раздел 2 Разделы дисциплины, участвующие в формировании компетенций

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Коды и формулировки компетенций
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающегося	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2.	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3.	Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## Раздел 3 Типовые контрольные задания

### 3.1. Типовые вопросы для промежуточного контроля в 1 семестре

17. Какая международная организация руководит олимпийским движением?
18. Дайте определение понятия «СПОРТ».
19. Что входит в понятие «Здоровый образ жизни»?
20. Что понимается под физическим развитием?
21. Термин «Рекреация» означает?
22. Что является отличительным признаком навыка?
23. Чем обусловлена величина нагрузки физических упражнений?
24. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок, это?
25. Какое из физических качеств при чрезмерном развитии отрицательно влияет на гибкость?
26. Какие виды легкой атлетики вы знаете?
27. По каким признакам осуществляется классификация легкоатлетических видов спорта?
28. Какие физические качества вы знаете?
29. Какие упражнения применяются для развития быстроты движения?
30. Какие упражнения применяются для развития скоростных способностей?
31. Какие упражнения применяются для развития гибкости?
32. Какие физические качества являются преобладающими в легкой атлетике?

### 3.2. Типовые вопросы для промежуточного контроля в 3 семестре

8. Дайте характеристику физического качества «Сила».
9. Дайте характеристику физического качества «Скоростные способности».
10. Дайте характеристику физического качества «Выносливость».
11. Дайте характеристику физического качества «Гибкость».

12. Дайте характеристику физического качества «Координационные способности».
13. Дайте классификацию таким видам легкой атлетики, как бег, легкоатлетические прыжки.
14. Дайте структурную характеристику легкоатлетических видов спорта?

### 3.2. Примерные темы для написания реферата (УК-7)

16. Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека.
17. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
18. Физическое воспитание, его особенности, социальные функции и взаимосвязь с другими явлениями.
19. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
20. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
21. Развитие экстремальных видов спорта.
22. Спорт высших достижений.
23. Утренняя гигиеническая гимнастика.
24. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
25. Физическое воспитание в семье.
26. Формирование ценностных ориентаций, обучающихся на физическую культуру и спорт.
27. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
28. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
29. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
30. Особенности занятий, избранным видом спорта.

## Раздел 4. Шкала и критерии оценивания сформированности компетенций

Оценка	Проявление компетенции	Описание
НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	-	Ставится обучающемуся, не овладевшему ни одним из элементов компетенции, т.е. обнаружившему существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	ЗНАТЬ	Ставится обучающемуся, овладевшему элементами компетенции «знать», т.е. проявившему знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, знакомому с основной рекомендованной литературой, допустившему неточности в ответе на экзамене, но в основном обладающему необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора
ХОРОШО	ЗНАТЬ, УМЕТЬ	Ставится обучающемуся, овладевшему элементами компетенции «знать» и «уметь», проявившему полное знание программного материала по дисциплине, освоившему

		основную рекомендованную литературу, обнаружившему стабильный характер знаний и умений и способному к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности
ОТЛИЧНО	<b>ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ</b>	Ставится обучающемуся, овладевшему элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявившему всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоившему основную и дополнительную литературу, обнаружившему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
ЗАЧТЕНО	<b>ЗНАТЬ</b>	Соответствует критериям оценок от «удовлетворительно» выше
НЕ ЗАЧТЕНО	-	Соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«Государственный академический университет гуманитарных наук»**

**(ГАУГН)**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель декана философского факультета

\_\_\_\_\_/Н.Н. Емельянова  
«    » \_\_\_\_\_ 20    г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**По дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки	47.03.01 «Философия»
Закреплена за кафедрой	Физической культуры
Учебный план	Рабочий учебный план по направлению подготовки 47.03.01 «Философия» (уровень бакалавриата, профиль «Общий»)
Форма обучения	Очная
Общая трудоемкость	1 ЗЕТ
Часов по учебному плану	36
В том числе:	
Аудиторные занятия	18
Самостоятельная работа	18
Виды контроля в семестрах	Зачет в четвертом семестре



# 1. ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

## Раздел 1. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.

Структура жизнедеятельности обучающегося и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Личное отношение к здоровью как условию формирования здорового образа жизни.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Критерии эффективности здорового образа жизни.

### Задание:

изучение специальной литературы, конспектирование материала;

выполнение домашних заданий: подготовка к опросам, выполнение заданий по выбранным темам.

### Рекомендуемая литература:

1. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена. Москва: МПГУ; Издательство «Прометей»
2. 2013 г.
3. Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие. Москва: Директ-Медиа, 2013 г.
4. Черкасова И.В., Богданов О. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза. М.: Берлин: Директ-Медиа
5. 2015 г.

### Электронные образовательные ресурсы:

1. «Университетская библиотека on-line» <http://biblioclub.ru/>
2. «Национальная электронная библиотека» <https://нэб.рф>
3. «Электронная библиотека Российской государственной библиотеки» <http://elibrary.rsl.ru/>

## Раздел 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.

Динамика работоспособности, обучающегося в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.

### Задание:

изучение специальной литературы, конспектирование материала;

выполнение домашних заданий: подготовка к опросам, выполнение заданий по выбранным темам.

### **Рекомендуемая литература:**

1. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена. Москва: МПГУ; Издательство «Прометей»
2. 2013 г.
3. Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие. Москва: Директ-Медиа, 2013 г.
4. Черкасова И.В., Богданов О. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза. М.: Берлин: Директ-Медиа
5. 2015 г.

### **Электронные образовательные ресурсы:**

1. «Университетская библиотека on-line» <http://biblioclub.ru/>
2. «Национальная электронная библиотека» <https://нэб.рф>
3. «Электронная библиотека Российской государственной библиотеки» <http://elibrary.rsl.ru/>

## 2. ПЛАН-ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма отчетности</b>	<b>Срок контроля</b>
Раздел 1. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.	10	Опрос, выполнение практического задания	Реферат, семинарское занятие
Раздел 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	6	Опрос, выполнение практического задания	Реферат, семинарское занятие
<b>ВСЕГО:</b>	<b>36</b>		