

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Московский авиационный институт  
(национальный исследовательский университет)»

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Козорез Д.А.  
“28” июня 2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (000153888)**

**Физическая культура в профессиональной деятельности**

*(указывается наименование дисциплины по учебному плану)*

Направление подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Квалификации выпускника Бакалавр

Профиль подготовки Автоматизированные системы обработки информации и управления

Форма обучения заочная  
(очно, очно-заочное, заочное)

Выпускающая кафедра МСиИТ

Обеспечивающая кафедра ЭиУ

Кафедра-разработчик рабочей программы ЭиУ

Семестр	З.Е.	Трудоемкость, час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Экзаменов, час.	Форма промежуточ- ного контроля
6	2	72	0	4	0	68	0	Зч
<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	

Москва  
2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Разделы рабочей программы**

1. Цели освоения дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения.
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.
3. Структура и содержание дисциплины.
4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.
5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

### **Приложения к рабочей программе дисциплины**

Приложение 1. Аннотация рабочей программы

Приложение 2. Прикрепленные файлы

Программа составлена в соответствии с требованиями СУОС МАИ, разработанного на основе модифицированных ФГОС ВО (3++) по направлению 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

---

Авторы программы:

Александрова А.В.

---

Заведующий обеспечивающей кафедрой ЭиУ

---

Программа одобрена:

Заведующий выпускающей кафедрой  
МСиИТ

Директор выпускающего филиала

---

---

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ.

Целью освоения дисциплины Физическая культура в профессиональной деятельности является достижение следующих результатов освоения(РО):

№	Шифр	Результат обучения
1	З-1(УК-7.1)	Знать основные средства воспитания физических качеств
2	У-1(УК-7.1)	Уметь моделировать индивидуальный тренировочный процесс
3	В-1(УК-7.1)	Владеть навыками оценки эффективности применяемых средств и методов физической культуры, для регулирования адекватности воздействия их на психоэмоциональное состояние студентов во время занятий физическими упражнениями
4	З-1(УК-7.2)	Знать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
5	У-1(УК-7.2)	Уметь выстраивать и реализовывать перспективные линии интеллектуального, культурного, нравственного, физического саморазвития и самосовершенствования для полноценной социальной, профессиональной деятельности и укрепления здоровья
6	В-1(УК-7.2)	Владеть методами физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
7	З-1(УК-7.3)	Знать принципы здорового образа жизни
8	У-1(УК-7.3)	Уметь использовать основные составляющие элементы здорового образа жизни
9	В-1(УК-7.3)	Владеть принципами здорового образа жизни

Перечисленные РО являются этапом формирования следующих компетенций:

№	Шифр	Компетенция
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы достижения компетенций, служащие для проверки сформированности части соответствующей компетенции:

№	Шифр	Индикатор компетенций
1	УК-7.1	Понимает оздоровительное и воспитательное влияние физических упражнений на организм, особенности организации физкультурно-спортивной деятельности
2	УК-7.1	Понимает оздоровительное и воспитательное влияние физических упражнений на организм, особенности организации физкультурно-спортивной деятельности
3	УК-7.1	Понимает оздоровительное и воспитательное влияние физических упражнений на организм, особенности организации физкультурно-спортивной деятельности
4	УК-7.2	Использует методы физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности
5	УК-7.2	Использует методы физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности
6	УК-7.2	Использует методы физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности
7	УК-7.3	Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
8	УК-7.3	Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
9	УК-7.3	Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина Физическая культура в профессиональной деятельности является предшествующей и последующей для следующих дисциплин:

N	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
1		Физическая культура (спортивные секции)
2		Итоговая гос. аттестация

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часа(ов).

Модуль	Раздел	Лекции	Практич. занятия	Лаборат. работы	СРС	Всего часов	Всего с экзаменами и курсовыми
Физическая культура в профессиональной деятельности	Теоретический	0	4	0	68	72	72
<b>Всего</b>		<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

#### 3.1.Лекции

Не предусмотрено учебным планом.

#### 3.2.Содержание лекций.

#### 3.3.Практические занятия

№ п/п	Раздел дисциплины	Объем, часов	Тема практического занятия
1	1.1.Теоретический	4	Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	

#### 3.4.Содержание практических занятий

**1.1.1. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.** (АЗ: 4, СРС: 2)

**Форма организации:** Практическое занятие

**Описание:** Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Самоконтроль занимающихся за выполнением физических упражнений.

#### 3.5.Лабораторные работы

Не предусмотрено учебным планом.

#### 3.6.Содержание лабораторных работ

### 3.7.Курсовые работы и проекты по дисциплине

### 3.8.Промежуточная аттестация

6.

Прикрепленные файлы: Зачет (6 семестр).docx

## 4. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Основная и дополнительная литература по дисциплине
2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
3. Ресурсы научно-технической библиотеки МАИ.
4. Информационные стенды кафедры.

Вопросы для самостоятельной работы по темам:

№ п/п	Раздел дисциплины	Вопросы для самостоятельной работы
1	Теоретический	Справочник вопросов к теоретическому разделу.
2	Теоретический	Темы рефератов

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Описание показателей, критерии оценивания компетенций и описание шкал оценивания осуществляются в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов по дисциплине (Приказ №42 от 04.04.2014 «Об утверждении положения «Рейтинг по дисциплине»).

Для оценивания интегрированных и практико-ориентированных заданий обучающихся используются следующие критерии по 100-балльной шкале:

1. Формулирование представленной информации в виде проблемы;
2. Предложение способа решения проблемы;
3. Обоснование способа решения проблемы;
4. Демонстрация способа решения проблемы.

Оценивание осуществляется по следующей шкале:

100-балльная шкала	Результат освоения
менее 40	Критерий не сформирован
41-70	Критерий четко не выражен
71-100	Критерий выражен четко

Для оценивания ситуационных заданий используется следующая шкала:

100-балльная шкала	Результат освоения
менее 30	обучающийся не может сформулировать

	проблему, представленную в задании
31-50	обучающийся формулирует поставленную задачу, у него сформированы изолированные знания и умения, однако отсутствуют интегрированные понятия и навыки, в результате чего допущены ошибки в решении и задание не выполнено
51-80	задание выполнено, обучающийся применяет знания для решения поставленной проблемы, однако не сформированы компетенции, вследствие чего обучающийся испытывает затруднения в демонстрации способов решения задачи
81-100	задание выполнено как в теоретическом, так и в практическом плане, обучающийся легко демонстрирует свою компетентность по данному вопросу

Фонды оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения, включают в себя:

- вопросы к промежуточной аттестации.

Перечень компетенций и этапы их формирования приведены в следующей таблице:

N	Шифр	Компетенция	Этапы формирования компетенции
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практические занятия: 1. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. .

### Комплект типовых индивидуальных заданий

№ п/п	Раздел дисциплины	Объем, часов	Наименование типового задания
1	Теоретический	10	Проблема допинга в олимпийском движении.
2	Теоретический	16	Реферат
3	Теоретический	20	Ведение дневника здоровья.
4	Теоретический	20	Тренировка выносливости.
<b>Итого:</b>		<b>66</b>	

#### Содержание типовых заданий

##### 1.1.1. Проблема допинга в олимпийском движении.(СРС: 10)

**Тематика:** Проблема допинга в олимпийском движении.

**Тип:** Домашнее задание

##### 1.1.2. Реферат(СРС: 16)

**Тематика:** Темы для рефератов.

- 1) Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- 2) Социально-биологические основы физической культуры.
- 3) Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- 4) Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- 5) Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
- 6) Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
- 7) Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 8) Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
- 9) Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
- 10) Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- 11) Общие положения профессионально-прикладной подготовки.
- 12) Производственная физическая культура.
- 13) Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках. Контроль за

**Тип:** Реферат

#### **1.1.3. Ведение дневника здоровья.(СРС: 20)**

**Тематика:** Ведение дневника здоровья.

**Тип:** Домашнее задание

#### **1.1.4. Тренировка выносливости.(СРС: 20)**

**Тематика:** Тренировка выносливости.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).

Одномоментная проба.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).

Проба Рюффье

Определение уровня физической работоспособности по Гарвардскому степ – тесту (ИГСТ).

**Тип:** Домашнее задание

### **Вопросы к промежуточной аттестации**

**«Физическая культура в профессиональной деятельности»**

#### **6. Зачет (6 семестр)**

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **а)основная литература:**

Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. — М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. — 80 с.

Макеева В. С. Теория и методика физической рекреации : учеб.пособие /

В. С. Макеева, В. В. Бойко. – М.: Советский спорт, 2014. – 152 с.

Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебник / кол.авт. ;под ред. М. Я. Виленского. – М.: КНОРУС, 2012. - 424 с.

### **б)дополнительная литература:**

Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: учебно-методическое пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. — М.: Советский спорт, 2010. — 297с.

Барчуков, И. С.. Физическая культура: методики практического обучения / И. С. Барчуков. — Москва: КноРус, 2014. — 297с.

Полиевский С. А. Спортивная диетология: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: ИЦ «Академия», 2015. – 208 с.

Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] : учеб.пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2005. – 192 с.

Григорьев В. И. Атлетическая подготовка студентов : учеб.пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко. – СПб.: СПбГУЭФ, 2009. – 126с.

Волкова Т.В., Волков Д.А. Реабилитация студентов специальной медицинской группы средствами физической культуры: метод.пособие / Т.В. Волкова, Д.А. Волков; Моск. Гос. Ун-т печати. – М.: МГУП, 2009. -178 с.

Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. — М.: Директ-Медиа, 2013. — 68 с.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**



Для обеспечения образовательного процесса по дисциплине обучающимся предоставляется возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа к электронным библиотечным системам из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет».

Наименование ресурса	Интернет-ссылка на ресурс
<b>"ZNANIUM.COM"</b>	
Электронная библиотечная система "ZNANIUM.COM".	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>
<b>ООО "Издательство Лань"</b>	
Электронная библиотечная система ООО "Издательство Лань".	<a href="http://e.lanbook.com">e.lanbook.com</a>
<b>ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ"</b>	
Электронная библиотечная система ЮРАЙТ. ЭБС "Легендарные книги"	<a href="http://biblio-online.ru">http://biblio-online.ru</a> , <a href="https://biblio-online.ru/catalog/legendary">https://biblio-online.ru/catalog/legendary</a>
<b>Электронная библиотека МАИ</b>	
Электронная библиотека МАИ (собственность МАИ).	<a href="http://elibrary.mai.ru/MegaPro2/Web">http://elibrary.mai.ru/MegaPro2/Web</a>
<b>Электронная библиотека Консорциума аэрокосмических вузов России</b>	
Электронная библиотека Консорциума аэрокосмических вузов России.	<a href="http://elsau.ru">http://elsau.ru</a>
<b>Библиотека РФФИ</b>	
Библиотека РФФИ	<a href="http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library">http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library</a>
<b>Единое окно доступа к образовательным ресурсам</b>	
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
<b>Polpred.com</b>	
Polpred.com. Обзор СМИ	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>
<b>ООО "РУНЭБ"</b>	
Электронная библиотечная система eLIBRARY.	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>
<b>ООО "Национальный цифровой ресурс "Рукоонт"</b>	
ООО "Национальный цифровой ресурс "Рукоонт".	<a href="http://text.rucont.ru">http://text.rucont.ru</a>
<b>ООО "ИВИС"</b>	
ООО "ИВИС".	<a href="http://ivis.ru">http://ivis.ru</a>
<b>ООО "Интегратор авторского права"</b>	
ООО "Интегратор авторского права" IQlib.	<a href="http://www.iqlib.ru/">http://www.iqlib.ru/</a>
<b>ФГБУ "РГБ"</b>	
Электронная библиотека диссертаций РГБ.	<a href="http://dvs.rsl.ru">http://dvs.rsl.ru</a>
Национальная электронная библиотека (НЭБ).	<a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a>
<b>НП НЭИКОН</b>	
Некоммерческое партнерство "Национальный Электронно-Информационный Консорциум".	<a href="http://archive.neicon.ru">http://archive.neicon.ru</a>

Научные полнотекстовые ресурсы издательства Springer (архив).	<a href="http://link.springer.com/">http://link.springer.com/</a>
Научные полнотекстовые журналы издательства Taylor&Francis Group (архив).	<a href="http://www.tandfonline.com/">http://www.tandfonline.com/</a>
База данных GreenFile компании EBSCO.	<a href="http://www.greeninfoonline.com">http://www.greeninfoonline.com</a> .
<b>Внешнеэкономическое объединение "Академинторг"</b>	
American Physical Society American Mathematical Society	<a href="http://publish.aps.org/">http://publish.aps.org/</a> <a href="http://www.ams.org/mathscinet/index.html">http://www.ams.org/mathscinet/index.html</a>
<b>ФГБУ "ГПНТБ России"</b>	
База данных Web of Science (правообладатель - Thomson Reuters, с 03.10.2016 г. - Clarivate Analytics).	<a href="http://www.webofscience.com">www.webofscience.com</a>
База данных Scopus издательства Elsevier.	<a href="http://scopus.com">http://scopus.com</a>
Springer Customer Service Center GmbH в научных и образовательных целях. Springer Nature	<a href="http://link.springer.com/">http://link.springer.com/</a> <a href="http://www.nature.com/">http://www.nature.com/</a>
База данных компании EBSCO Publishing: БД CASC. БД <a href="http://www.mathscinet.org/">MathSciNet via EBSCOhost</a> .	<a href="http://search.ebscohost.com">http://search.ebscohost.com</a>
Научные полнотекстовые журналы и книги издательства Elsevier.	<a href="http://www.sciencedirect.com">http://www.sciencedirect.com</a> <a href="http://www.elsevierscience.ru/products/science-direct">http://www.elsevierscience.ru/products/science-direct</a>
<b>РФФИ</b>	
Научные полнотекстовые англоязычные журналы American Chemical Society.	<a href="http://pubs.acs.org">http://pubs.acs.org</a> .

## 8.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Эффективным способом развития творческих способностей студентов при изучении дисциплины является самостоятельная работа, которая нацелена на проработку студентами материала прошедших контактных занятий и подготовку к предстоящим занятиям.

Самостоятельная работа студентов проводится ими в соответствии с собственными возможностями. Можно, однако, рекомендовать групповое изучение материалов, обеспечивающее совместную работу нескольких студентов, что положительно влияет на качество проработки программы курса.

В то же время высокая степень усвоения изучаемой дисциплины достигается при постоянной работе студентов над текущим материалом. В этой связи желательна проработка лекционного материала в день его прочтения, что позволяет, во-первых, оперативно (на следующей лекции) снимать возникающие вопросы и, во-вторых, создавать багаж знаний по дисциплине задолго до промежуточной аттестации.

При подготовке к практическим занятиям также необходима проработка лекционного материала. Это позволит осознанно работать с предлагаемым материалом преподавателем на практическом занятии, а, следовательно, закладывать базу методик и приемов при решении практических задач.

При изучении материала необходимо делать акцент не на зазубривании материала, а на понимании его физической сути, что развивает мышление и позволяет понять методологию изучаемой дисциплины.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Дисциплина ориентирована на применение компьютерной техники, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронной библиотеки МАИ для поиска, сбора, хранения, обработки и представления информации.

Программное обеспечение, Интернет-ресурсы, электронные библиотечные системы:

Microsoft Windows, Microsoft Office, Kaspersky Security

## **10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Наглядные пособия: плакаты, видеофильмы.
2. Спортивный инвентарь: мячи, гантели, штанги, скакалки, обручи, степы, боксерские перчатки, лыжи и др.
3. Спортивное оборудование: силовые тренажеры, ковры, боксерский ринг, тяжелоатлетические стойки, баскетбольные щиты, волейбольные сетки, футбольные и волейбольные площадки, центральное ядро легкоатлетического поля.

### **Аннотация рабочей программы**

Дисциплина Физическая культура в профессиональной деятельности является частью Блока 1 Дисциплины дисциплин подготовки студентов по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника. Дисциплина реализуется на Ступино факультете «Московский авиационного института (национального исследовательского университета)» кафедрой (кафедрами) ЭиУ.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций: УК-7.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с: Овладением средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья для подготовки к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности студентов.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: Практическое занятие.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: промежуточная аттестация в форме Зачет (6 семестр).

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часов. Программой дисциплины предусмотрены лекционные (0 часов), практические (4 часов), лабораторные (0 часов) занятия и (68 часов) самостоятельной работы студента.

**Приложение 2**  
**к рабочей программе дисциплины**  
**«Физическая культура в профессиональной деятельности»**

**Прикрепленные файлы**

**Темы рефератов.docx**

Темы для рефератов.

- 1) Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- 2) Социально-биологические основы физической культуры.
- 3) Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- 4) Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- 5) Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
- 6) Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
- 7) Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 8) Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
- 9) Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
- 10) Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- 11) Общие положения профессионально-прикладной подготовки.
- 12) Производственная физическая культура.
- 13) Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках. Контроль за весом тела.
- 14) Профилактика и коррекция дефектов в состоянии здоровья студента.
- 15) Организационно методические основы оздоровительной физической культуры.
- 16) Традиционные и нетрадиционные средства и методы укрепления здоровья студентов.
- 17) Охрана труда и профилактика травматизма в процессе физического воспитания.
- 18) Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела. Методика корректирующей гимнастики направленная на исправление дефектов фигуры.
- 19) Физическая культура личности и особенности ее воспитания.
- 20) Основные направления модернизации образования по физической культуре.
- 21) Самоконтроль за состоянием организма в процессе занятия физическими упражнениями.

## **Справочник вопросов к теоретическому разделу.docx**

### **Справочник вопросов к теоретическому разделу.**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
4. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
6. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
7. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
8. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
9. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
10. Основные требования к организации здорового образа жизни.
11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
12. Критерии эффективности здорового образа жизни.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Методы физического воспитания.
15. Основы обучения движениям.
16. Основы совершенствования физических качеств.
17. Воспитание силы.
18. Воспитание выносливости.
19. Воспитание быстроты.
20. Воспитание ловкости (координации движений).
21. Воспитание гибкости.
22. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
23. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
24. Специальная физическая подготовка.
25. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
26. Зоны интенсивности физических нагрузок.
27. Значение мышечной релаксации.
28. Формы занятий физическими упражнениями.
29. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
30. Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация.
31. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в ВУЗе.
32. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
33. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады.
34. Спорт в МАИ.
35. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
36. Врачебный контроль, его содержание.
37. Педагогический контроль, его содержание.

38. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
39. Самоконтроль за функциональным состоянием.
40. Самоконтроль за физическим развитием.
41. Самоконтроль за физической подготовленностью и тренированностью.
42. Ведение дневника самоконтроля.
43. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели, задачи, средства.
44. Методика подбора средств ППФП.
45. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе.
46. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

**Зачет (6 семестр).docx**

## **Промежуточная аттестация №6**

**Зачет (6 семестр)**

**Семестр: 6**

**Вид контроля: Зч**

**Вопросы:**

1. Теоретический курс (вопросы).
2. Составление комплекса производственной гимнастики с учетом особенностей будущей профессии.