

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Чумакова Лидия Петровна  
Должность: Директор НЮИ(ф)ТГУ  
Дата подписания: 26.09.2023 17:13:05  
Уникальный программный ключ:  
b0ab169ee4b8a4189968d4a664a074d7ef8855f4

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)  
Новосибирский юридический институт (филиал) ТГУ



Л.П. Чумакова

Рабочая программа дисциплины

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

по направлению подготовки

**40.03.01 Юриспруденция**

Направленность (профиль) подготовки:  
**«Государственно-правовой», «Гражданско-правовой»,  
«Уголовно-правовой», «Финансово-правовой»**

Форма обучения  
**Очная**

Квалификация  
**Бакалавр**

Год приема  
**2023**

Код дисциплины в учебном плане: Б1.О.33

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель ОПОП  
\_\_\_\_\_ Ж.В. Нечаева  
Руководитель ОПОП  
\_\_\_\_\_ Л.П. Чумакова  
Руководитель ОПОП  
\_\_\_\_\_ Г.Н. Доронин  
Руководитель ОПОП  
\_\_\_\_\_ И.В. Фролов  
Председатель МК  
\_\_\_\_\_ И.В. Фролов

## 1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

|      |   |
|------|---|
| УК-3 | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде   |
| УК-6 | Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни             |
| УК-7 | Способен поддерживать необходимый уровень здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

|          |  |
|----------|--|
| ИУК-3.1. | Определяет свою роль в команде и действует в соответствии с ней для достижения целей работы  |
| ИУК-3.2. | Учитывает ролевые позиции других участников в командной работе   |
| ИУК-3.3. | Понимает принципы групповой динамики и действует в соответствии с ними   |
| ИУК-6.1  | Распределяет время и собственные ресурсы для выполнения поставленных задач   |
| ИУК-7.1  | Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности |
| ИУК-7.2  | Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности  |
| ИУК-7.3  | Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями  |

## 2. Задачи освоения дисциплины

- понять социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знать научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре, будущей профессии;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Блок 1. Дисциплины (модули). Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

### **4. Семестр освоения и форма промежуточной аттестации по дисциплине**

Семестр 1, зачет

### **5. Входные требования для освоения дисциплины**

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования таких как физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, биология.

### **6. Язык реализации**

Русский

### **7. Объем дисциплины (модуля)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часа, из которых:

– лекции: 10 ч.;

– семинарские занятия: 0 ч.

– практические занятия: 20 ч.;

– лабораторные работы: 0 ч.

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

### **8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам**

#### **Часть 1. Теоретические основы занятий физической культурой и спортом.**

#### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

#### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

### **Часть 2. Методические основы занятий физической культурой и спортом.**

### **Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.

Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия

### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях

## **Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

## **Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по семестрам обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта

## **Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

## **Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

## Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

### 9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, тестов по лекционному материалу, опросов по темам лекционных занятий, выполнении контрольных нормативов по физической подготовке, которые принимаются в соревновательной форме, либо подготовка реферата и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Методика оценивания этапов формирования компетенций по дисциплине, уровень освоения проверяемых компетенций и критерии оценивания **текущего контроля успеваемости** отражены в Оценочных средствах по дисциплине. Документ на бумажном носителе находится на кафедре общественных наук, в виде электронного документа размещен на сайте института в разделе Сведения об образовательной организации / Образование, доступен по ссылке <http://www.n-l-i.ru/sveden/education/eduop/>

### 10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Зачет проводится в 1 семестре.

Теоретические вопросы билета, проверяющие сформированность индикаторов достижения компетенций ИУК-3.1.; ИУК-3.2.; ИУК-3.3.; ИУК-6.1.; ИУК-7.1.; ИУК-7.2.; ИУК-7.3 включается в билет из предложенного списка и предполагает ответ в развернутой форме.

#### Примерный перечень вопросов для зачета

*Часть 1. Теоретические основы занятий физической культурой и спортом.*

1. Основные понятия и термины физической культуры и их краткая характеристика (физическая культура, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка).
2. Физическая культура как учебная дисциплина (цель, задачи, знания, умения, общекультурные компетенции).
3. Физическая культура как средство и способ развития телесности и духовности человека (определение телесности и духовности, их соотношение в индивидууме).
4. Виды физической культуры и их краткая характеристика.
5. Общие и специфические функции физической культуры и их краткая характеристика.
6. Характеристика развития организма человека на протяжении всей жизни (этапы развития, возрастные градации человека).
7. Характеристика основных процессов жизнедеятельности человека (гомеостаз, мышечная система, костная система, кровеносная система).
8. Факторы окружающей среды и их воздействие на организм человека.
9. Характеристика физического и умственного труда (определение, критерии оценки тяжести труда, энергетические затраты, особенности).

10. Утомление и восстановление при физической и умственной работе (определение, симптомы проявления, виды утомления, фазы утомления, от чего зависит восстановление, схема процесса восстановления, критерии восстановления).

11. Показатели тренированности организма человека (перечислить и дать характеристику, привести примеры).

12. В чем состоит сущность экономизации функций и систем организма человека?

13. Характеристика здоровья (определение, факторы риска для здоровья, подходы к определению здоровья, источники болезни, основные причины смертности, уровни ценности здоровья).

14. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье (определение образа жизни, стиля жизни, здорового образа жизни, их характеристика, критерии, от чего зависит здоровый образ жизни).

15. Содержательные характеристики здорового образа жизни (перечислить, характеристика режима труда и отдыха, организации сна, на что влияет систематическое недосыпание, бессонница и ее причины, средства профилактики).

16. Питание при физических и умственных нагрузках (общая характеристика, на что влияет, что такое пища, энергетический состав пищи, суточная потребность в питании, рациональное питание, потребность в воде).

17. Организация двигательной активности (характеристика, двигательная активность студентов, суточные нормы двигательной активности, границы двигательной активности, двигательная активность и болезни человека, примеры влияния, научные данные).

18. Личная гигиена и закаливание (гигиена тела, полости рта, гигиена одежды, обуви, дополнительные гигиенические средства, гигиенические основы закаливания, основные правила закаливания).

19. Воздействие вредных привычек на организм человека (характеристика курения, употребления алкоголя, наркотических средств, на что влияют, что способствует привязанности к вредным привычкам, меры профилактики, научные данные).

20. Психофизическая регуляция организма (роль эмоций в жизни человека, стресс и факторы его вызывающие, виды стресса, преодоление стресса, способы регуляции психического состояния организма).

21. Психофизические основы учебной деятельности (объективные и субъективные факторы учебной деятельности, учебная нагрузка студентов, интеллект, характеристика экзаменационного периода, факторы риска учебной деятельности, работоспособность студентов в течении дня, недели, семестра).

22. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов (связь движений с умственной деятельностью, 16 принципы и роль активного отдыха, дыхательные упражнения, психическая регуляция, водные процедуры и физические упражнения).

## *Часть 2. Методические основы занятий физической культурой и спортом.*

23. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности (массовый спорт, профессиональный спорт, спорт высших достижений и их основные функции, классификация спорта по основным группам).

24. Спортивная классификация (предназначение, характеристика основных понятий: спортивные разряды, спортивные звания, разрядные норма и требования).

25. Студенческий спорт и спортивная работа в вузе. (определение, направления студенческого спорта, положение о соревнованиях).

26. Современные системы физических упражнений и их характеристика (классическая аэробика, аквааэробика, шейпинг, стретчинг, пилатес, фитнес йога, каланетик).

27. Характеристика общей и специальной физической подготовки (определение, задачи, тесты для определения, физическое совершенство).
28. Воспитание силы (определение, разновидности силы, дозирование величины отягощения, методы воспитания силы).
29. Воспитание быстроты (определение, скорость и быстрота, воспитание быстроты).
30. Воспитание выносливости (определение, виды выносливости, методы воспитания выносливости).
31. Воспитание ловкости и гибкости (определение, задачи, методы).
32. Формы занятий по физической культуре в вузе (перечислить, цель, задачи, средства и методы).
33. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия (цель, задачи, средства, методы).
34. Характеристика физической нагрузки в учебно-тренировочном занятии (определение, определение и регулирование нагрузки, показатели нагрузки, объем и интенсивность нагрузки).
35. Характеристика принципов обучения.
36. Характеристика общепедагогических методов физического воспитания.
37. Характеристика метода строго регламентированного упражнения.
38. Характеристика соревновательного и игрового методов обучения.
39. Основы обучения движениям в физическом воспитании (двигательное действие, двигательные умения и навыки).
40. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи, содержание, принципы организации).
41. Формы и содержание самостоятельных занятий (основные направления, основные формы и их характеристика).
42. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке (уровни физической нагрузки, объем и интенсивность нагрузки, уровни физической работоспособности, дозирование нагрузки по ЧСС).
43. Контроль физического состояния в самостоятельных занятиях (виды контроля, показатели самоконтроля, тесты для определения физической работоспособности и физического состояния).
44. Тесты определения уровня функциональной дееспособности организма и их характеристика.
45. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 гг. (задачи программы, ее показатели и их характеристика).
46. Средства восстановления организма после физической нагрузки (определение восстановления, перечислить средства и дать краткую характеристику).
47. Экономические основы физической культуры и спорта (сферы экономики, физическая культура как отрасль народного хозяйства, предмет экономики физической культуры).
48. Финансирование физической культуры (источники финансирования, расходы федерального бюджета на физическую культуру, виды расходов бюджета на физическую культуру).
49. Внебюджетное финансирование физической культуры (источники, их характеристика).
50. Спонсорство в физической культуре и спорте (определение, субъекты спонсорства, объекты спонсорства и их характеристика).
51. Управление физической культурой и спортом (общее понятие «управление», определение, спортивный менеджмент, функции и принципы менеджмента).
52. Государственные органы управления физической культурой и спортом и их



характеристика.

53. Возрождение современных олимпийских игр (предыстория возрождения, П. де Кубертен и его роль в возрождении игр, олимпийский конгресс 1894 г.).

54. Игры олимпиад и зимние олимпийские игры (влияние политики на игры, первые олимпийские игры и их роль, периодизация игр).

55. Характеристика первого и второго периодов игр Олимпиад.

56. Характеристика третьего и четвертого периодов игр Олимпиад, участие советских спортсменов в играх Олимпиад.

57. Международная олимпийская система (МОК, Устав МОК, принципы олимпийского движения, современная концепция олимпизма, президент МОК).

58. Современные проблемы олимпийского движения.

Практическая часть промежуточной аттестации состоит из сдачи нормативов.

### Контрольные нормативы по физической подготовке

Обязательные контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов приводятся в табл. 1, 2.

Таблица 1

#### Мужчины

| № п/п | Виды упражнений                             | Нормативы и баллы |      |      |      |      |
|-------|---|-------------------|------|------|------|------|
|       |   | 5                 | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1     | Бег 100 м, сек.                             | 13.2              | 13.6 | 14.3 | 14.5 | 14.7 |
| 2     | Бег 1000 м, мин                             | 3.20              | 3.30 | 3.45 | 4.00 | 4.20 |
| 3     | Прыжки в длину с места, см.                 | 250               | 240  | 230  | 220  | 210  |
| 4     | Подтягивание на перекладине, количество раз | 12                | 10   | 9    | 7    | 5    |

Таблица 2

#### Женщины

| № п/п | Виды упражнений                                | Нормативы и баллы |      |      |      |      |
|-------|--|-------------------|------|------|------|------|
|       |  | 5                 | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1     | Бег 100 м, сек.                                | 15.7              | 16.5 | 17.9 | 18.2 | 18.7 |
| 2     | Бег 500 м, мин                                 | 2.00              | 2.10 | 2.20 | 2.30 | 2.40 |
| 3     | Прыжки в длину с места, см.                    | 190               | 180  | 170  | 160  | 150  |
| 4     | Сед из положения лежа на спине, количество раз | 40                | 35   | 30   | 25   | 20   |

Студенты, освобожденные на длительный период от практических занятий, выполняют письменную тематическую реферативную работу.

### Примерный перечень тем рефератов

#### Общенаучное направление

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Методология исследования в сфере физической культуры.
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
4. Социальные и специфические функции физической культуры.
5. Основы использования физической культуры в обществе.
6. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.

7. Валеология – наука о здоровье человека.
8. Главные факторы здоровья человека.
9. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
10. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
11. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
12. Разработка и реализация методик организации спортивно-массовой работы среди студентов.
13. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).
14. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
15. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

#### *Физическое воспитание студентов*

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Средства физического воспитания студентов.
3. Методы физического воспитания студентов и их реализация в учебном процессе.
4. Общие и специфические принципы физического воспитания студентов.
5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
6. Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки – объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.
7. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
8. Силовые способности и методика их развития.
9. Скоростные способности и основы методики их развития.
10. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.
11. Гибкость и методика ее развития.
12. Координационные способности и методика развития.
13. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
14. Разработка комплексов физических упражнений, направленных на улучшение зрительного восприятия и точности двигательных реакций студентов, работающих с компьютерной техникой.
15. Использование тренажеров для развития основных физических качеств.
16. Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности студентов с качеством усвоения учебной программы по другим учебным дисциплинам.
17. Физическая культура и здоровый образ жизни.
18. Формирование психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта.
19. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
20. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
21. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.
22. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
23. Методика составления индивидуальных программ физических упражнений с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др.).
24. Нетрадиционные системы оздоровления организма.
25. Плавание как одно из средств лечения болезней опорно-двигательного аппарата человека.

26. Новые виды спорта и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.

*Средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств*

1. Применение физических упражнений для выработки временной и пространственной ориентировки у студентов.

2. Занятия по физической культуре – одно из важных средств формирования патриотических качеств личности.

3. Характеристика средств физической культуры, способствующих формированию профессионально важных качеств.

4. Роль физической культуры и спорта в обучении и воспитании студентов.

5. Подготовка и проведение спортивных праздников и показательных выступлений в университете.

6. Спорт и физическая культура – важные факторы формирования дружбы между студентами.

7. Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений.

8. Воспитание коллективных действий у студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности в университете и перенос этих качеств на профессиональную деятельность.

9. Роль занятий по физической культуре в развитии и совершенствовании способностей к различным профессиям (менеджер, бизнесмен, банковский служащий, юрист, специалист социальной сферы и др.).

10. Исследование влияния утомления студентов в процессе учебных занятий и устранение негативных факторов средствами физической культуры и спорта.

11. Формирование эмоционально-этических отношений, создание в учебных группах благоприятного нравственного и психологического климата в процессе занятий физической культурой.

12. Русская баня, сауна, массаж как методы восстановления функциональных способностей и дееспособности студентов в период экзаменационной сессии.

13. Особенности психологического состояния при подготовке к спортивным соревнованиям и его влияние на поведение студентов.

*Правовые вопросы в сфере физической культуры*

1. Основные законодательные акты, регламентирующие деятельность физической культуры и спорта и их эффективность.

2. Отражение вопросов физкультурно-спортивной деятельности в законодательных актах различных стран.

3. Правовые отношения в сфере физической культуры, спорта, туризма и предпринимательства.

4. Организация государственного управления в сфере спорта.

5. Правовое регулирование в сфере спорта.

6. Контракт (трудовое соглашение, трудовой договор) и особенности его проявления в профессиональном спорте.

7. Представительство в спорте (контрактная и клубная система в спорте).

8. Особенности правоотношений в сфере профессионального спорта и спорта высших достижений.

9. Национальные, европейские и международные органы спортивной юстиции: пределы их компетенции.

10. Ответственность в спортивных отношениях.
11. Социально-правовая защита спортсменов.
12. Правовые взаимоотношения юриста, менеджера и спортсмена.
13. Менеджмент и маркетинг в сфере правового развития международного и отечественного туризма.
14. Правонарушения в процессе учебно-тренировочной деятельности (между тренером, менеджером и профессиональным спортсменом и пути их нейтрализации).
15. Правонарушения в процессе физкультурно-спортивной деятельности студентов и пути их нейтрализации.
16. Особенности воспитания правовой культуры студентов университета в ходе учебных занятий по физической культуре и спортивных соревнований.
17. Возможные правонарушения в области спортивного бизнеса и пути их устранения.
18. Анализ и характеристика основных видов правонарушений в сфере спортивного бизнеса (незнание законов, отсутствие убеждений в справедливости законов, зависть, негативный микроклимат в коллективе, укоренившиеся привычки к правонарушениям, уклонения от уплаты налогов и др.).
19. Страховой полис и спортсмен, страхование на случай травм и повреждений.

#### *Физическая культура и спорт в современных условиях*

1. Роль и значение физической культуры, спорта и туризма в современных условиях.
2. Физическая культура, спорт и туризм как одно из средств общения людей разных стран.
3. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта.
4. Возможности бизнеса в развитии материально-технической базы в области физической культуры и спорта в России.
5. Профессиональный и элитный спорт в России и экономическое обоснование необходимости их развития.
6. Расчет материально-финансовых затрат на организацию и проведение спортивных мероприятий в университете на учебный год.
7. Возможные дополнительные способы финансирования спортивных мероприятий в университете.
8. Расчет стоимостных затрат на содержание, ремонт и эксплуатацию спортивной базы в течение учебного года.
9. Спонсорство, инвестиции, меценатство как способы совершенствования физической культуры, спорта и туризма.
10. Лицензирование и спорт: лицензионный договор, охрана лицензии и лицензионная деятельность.
11. Налогообложение и таможенные процедуры в деятельности физкультурно-спортивных организаций и отдельных спортсменов.
12. Организация и проведение спортивного праздника студентов университета и его стоимостные затраты.
13. Туризм как индустрия активного отдыха и приложения капитала в целях привлечения инвестиций.
14. Физическая культура и спорт в бюджете времени бизнесмена.
15. Экономическое обоснование строительства спортивных сооружений в учебном заведении.
16. Бизнес-план создания спортивно-оздоровительного комплекса учебного заведения.
17. Экономическое обоснование стоимости физкультурно-оздоровительных услуг,

оказываемых спортивно-оздоровительными комплексами.

18. Коммерческие соревнования, как средство вложения капитала. Их влияние на развитие спорта.

19. Виды коммерческих соревнований.

### *Физкультурно-оздоровительные услуги*

1. Концептуальные направления и тенденции, объективные условия и факторы, сущность и структура, специфика и характер функционирования рынка физкультурно-оздоровительных товаров и услуг.

2. Содержание, основные понятия о физкультурно-оздоровительных услугах и требования к их организации.

3. Становление физкультурно-оздоровительных услуг как предмета специализации.

4. Цель, общие и специальные задачи физкультурно-оздоровительных услуг как выражение индивидуальных требований к активному отдыху.

5. Классификация средств и форм физкультурно-оздоровительных услуг (упражнения на специальных тренажерах, оздоровительные силы природы, водные, солнечные и воздушные ванны; гигиена, тренировки с инструктором или самостоятельно по рекомендации специалистов, оздоровительная физическая зарядка в утренние часы, подвижные игры, туристические мероприятия, викторины, участие в вечерах отдыха и др.).

6. Роль и значение ассортимента физкультурно-оздоровительных услуг и необходимость дифференцированной подготовки специалистов в данной сфере деятельности.

7. Повышение требований к обслуживанию населения в оздоровительных комплексах квалифицированными специалистами в условиях рыночной конкуренции.

8. Приоритетные направления в оказании физкультурно-оздоровительных услуг.

9. Предвидение и прогнозирование развития и совершенствования физкультурно-оздоровительных услуг в современных условиях.

10. Подготовка и совершенствование квалификации персонала для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

11. Формирование базы данных (компьютеризация) в сфере физкультурно-оздоровительных услуг.

12. Взаимосвязь условий и факторов, определяющих специфическую направленность физкультурно-оздоровительных услуг.

13. Составление индивидуальных и диетологических программ в целях решения специфических задач в процессе лечебной физической культуры, туристических походов и др.

14. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в связи с различными изменениями в организме, при ухудшении физического состояния, снижения работоспособности, диагностика и профилактика преждевременного старения.

15. Адаптивные физкультурно-оздоровительные мероприятия.

16. Особенности культуры межличностного общения и взаимодействия с отдыхающими, стиль проведения занятий, коммуникабельность при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.

17. Формирование стандарта физкультурно-оздоровительных услуг, оценка отдыха клиентов, подведение итогов за определенный период деятельности.

18. Воспитание у специалистов физкультурно-оздоровительных услуг этических норм, чувства гордости за свою профессию, свое предприятие, формирование имиджа и традиций.

19. Формирование оплаты труда персонала, работающего в сфере физкультурно-оздоровительных услуг.

20. Статистика и контроль как компоненты эффективного управления процессом физкультурно-оздоровительных мероприятий.
21. Понятие о маркетинге в сфере физкультурно-оздоровительных услуг и его составные элементы.
22. Физкультурно-оздоровительные услуги как рыночный продукт, имеющий спрос, цену, инвестиционную политику и прибыль.
23. Налогообложение в сфере физкультурно-оздоровительных услуг.
24. Физкультурно-оздоровительные услуги как объект спонсорской деятельности (мотивы и цели).
25. Организация спонсорства в сфере физкультурно-оздоровительных услуг (поиск спонсора, работа со спонсором, спонсорские соглашения).
26. Стоимостные затраты и их восполнение при организации сервиса в сфере физкультурно-оздоровительных услуг.
27. Принципы финансирования физкультурно-оздоровительных услуг.
28. Основные типы, размещение и стоимость рекламы.
29. Правовое регулирование в сфере предоставления физкультурно-оздоровительных услуг.
30. Международные организации, занимающиеся маркетингом физкультурно-оздоровительных товаров и услуг; формы собственности (индивидуальная или групповая, корпоративная, акционерная).
31. Методы и способы повышения посещаемости физкультурно-оздоровительных мероприятий.
32. Ценообразование на физкультурно-оздоровительные товары и услуги.
33. Рекламодатели, спонсоры, телекомпании как содействие развитию физкультурно-оздоровительных товаров и услуг.
34. Лицензионные контракты, договора, соглашения в сфере физкультурно-оздоровительных услуг.
35. Развитие компьютерных программ физкультурно-оздоровительного сервиса и включение их в мировую сеть Интернет.
36. Перспективы развития инфраструктуры физкультурно-оздоровительных товаров и услуг, инвестиционная политика.

### **Критерии оценки реферата**

Оценка «зачтено» ставится, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «не зачтено» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Процедура оценивания знаний, умений и навыков включает в себя два этапа. На первом этапе собирается и обобщается информация о результатах текущего контроля успеваемости обучающихся в ходе освоения дисциплины. На втором этапе оцениваются знания, умения и навыки обучающихся, демонстрируемые непосредственно на промежуточной аттестации.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: заданий текущего контроля. Студенты, освобожденные на длительный период от практических занятий, выполняют письменную тематическую реферативную работу.

### Критерии оценки «зачтено» и «не зачтено»

В содержание зачетных требований включается:

- знание теоретического раздела,
- овладение техникой изучаемых физических упражнений,
- выполнение контрольных нормативов по физической подготовке, которые принимаются в соревновательной форме, либо подготовка реферата.

Обязательные тесты проводятся в конце каждого семестра.

Уровень освоения проверяемых компетенций и критерии оценивания теоретических вопросов и ситуационных задач **промежуточной аттестации** отражены в Оценочных средствах по дисциплине. Документ на бумажном носителе находится на кафедре общественных наук, земельного и финансового права, в виде электронного документа размещен на сайте института в разделе Сведения об образовательной организации / Образование, доступен по ссылке <http://www.n-l-i.ru/sveden/education/eduop/>

### 11. Учебно-методическое обеспечение

- а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle»
- б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.
- в) План практических занятий по дисциплине.
- г) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

### 12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

#### а) основная литература:

- Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений /В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 320 с.
- Федосеев В. Н. Физическая культура студента: курс лекций /В. Н. Федосеев; Новосиб. гос. ун-т, каф. физ. воспитания. – Новосибирск: НГУ, 2014. – 247 с.

#### б) дополнительная литература

- Лечебная физическая культура: справочник /под ред. В. А. Епифанова. М: Медицина, 2016. – 448 с.
- Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев. М.: ФиС, 2008. – 544 с.
- Сухоцкий И.В. Теория физического воспитания студентов. Учебник для ВУЗов. – М.: Ваш полиграфический партнер, 2012. – 128 с.
- Физическая культура (курс лекций): учебное пособие/под общ. ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова: СПбГТУ, СПб, 1998. – 153 с.
- Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов /под общ. ред В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.

#### в) ресурсы сети Интернет:

| Название ресурса  | Электронный адрес   | Содержание ресурса |
|---|---|--------------------|
| <b>ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ</b>   |   |                    |
| Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»       | <a href="http://www.teoriya.ru/journals/">http://www.teoriya.ru/journals/</a> |                    |
| Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, | <a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>       |                    |

| Название ресурса  | Электронный адрес   | Содержание ресурса |
|---|---|--------------------|
| тренировка»   |   |                    |
| Российская спортивная энциклопедия                                | <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>       |                    |
| Сайт электронной библиотеки по спорту                             | <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> |                    |
| Журнал «Физкультура и спорт»                                      | <a href="http://www.fismag.ru/">http://www.fismag.ru/</a>           |                    |
| Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту | <a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>       |                    |

### 13. Перечень информационных технологий

- а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
- Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office 2010 Publisher;
  - публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).
- б) информационные справочные системы:
- Национальная библиографическая база данных научного цитирования eLibrary;
  - Библиотечный информационный комплекс (электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online»;
  - Информационно-правовая база данных «Гарант»;
  - Информационно-правовая база данных «КонсультантПлюс»;
  - Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – [http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system](http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system;);
  - Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>;
  - Электронный каталог учебной библиотеки НЮИ(ф)ТГУ <http://server.n-l-i.ru:8081> ;
  - Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/> ;
  - ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>;
- в) профессиональные базы данных :
- Университетская информационная система РОССИЯ – <https://uisrussia.msu.ru/>
  - Единая межведомственная информационно-статистическая система (ЕМИСС) – <https://www.fedstat.ru/> ;
- г) онлайн-платформы:
- Zoom Video Communications (<https://zoom.us/signin>);
  - электронный университет «Moodle».

### 14. Материально-техническое обеспечение

В учебном корпусе на Широкой, д.33 находится спортивный зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием и инвентарем, где помимо занятий проводятся соревнования по игровым видам спорта в закрытых помещениях (волейбол, баскетбол и другие игровые виды спорта), а также спортивные праздники.

Кроме того, имеется фирменная спортивная форма для командных видов спорта: волейбола и баскетбола (мужской и женский комплекты), футбола (мужской комплект).

### 15. Информация о разработчиках

- Н. А. Чернобровкин, преподаватель кафедры общественных наук НЮИ (ф) ТГУ  
О. В. Габидулин, преподаватель кафедры общественных наук НЮИ (ф) ТГУ