

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

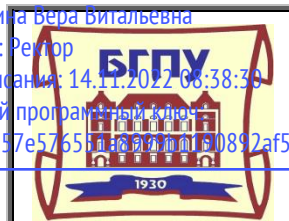
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 14.11.2022 08:38:38

Уникальный программный ключ

a2232a55157e576511a892af53989420420336ffbf573a434e57789



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования**

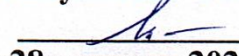
**«Благовещенский государственный педагогический университет»**

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Рабочая программа дисциплины**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан естественно-географического  
Факультета ФГБОУ ВО «БГПУ»**

 **И.А. Трофимова**  
**«28» апреля 2021 г.**

**Рабочая программа дисциплины  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Направление подготовки  
05.03.06 ЭКОЛОГИЯ И ПРИРОДОПОЛЬЗОВАНИЕ**

**Профиль  
«ЭКОЛОГИЯ И ПРИРОДОПОЛЬЗОВАНИЕ»**

**Уровень высшего образования  
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята на заседании кафедры теории  
и методики физической культуры,  
безопасности жизнедеятельности и здоровья  
(протокол № 7 от «14» апреля 2021 г.)**

**Благовещенск 2021**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>	<b>4</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>	<b>7</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>13</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>14</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....</b>	<b>18</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>22</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>22</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....</b>	<b>22</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>	<b>23</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>25</b>

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

**1.2 Место дисциплины в структуре ООП:** дисциплина (Б1.0.12) «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части блока Б1.

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:** УК-7:

- **УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни.

- УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

- УК-7.3 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения дисциплины студент должен

**знать:**

- ценности физической культуры и спорта, значение физической культуры в жизнедеятельности человека, культурное, историческое наследие в области физической культуры;

- о социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- о возможностях выбора индивидуального вида спорта или систем физических упражнений для укрепления здоровья и физического совершенствования;

- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности, основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности.

**уметь:**

- формировать мотивационно-ценностное отношения к физической культуре и спорту;

- осуществлять установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

**владеть**

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей, качеств и свойств личности;

- возможностью обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;

- опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины** «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

### 1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

#### Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1
Общая трудоемкость	72	72
Аудиторные занятия	36	36
Лекции	8	8
Практические занятия	28	28
Самостоятельная работа	36	36
Вид итогового контроля	-	зачёт

## 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Учебно-тематический план (очная форма обучения)

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
1.	Физическая культура и спорт в общественной и профессиональной подготовке студентов	4	4		
2.	Медико-биологические основы физической культуры	4	4		
3.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	4			4
4.	Информационные технологии в спортивно-рекреационной деятельности	4			4
5.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4			4
6.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	4			4
7.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4			4
8.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта	4			4
9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4			4
10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	4			4

11.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)	2		2	
12.	Методики оценки и самооценки работоспособности, усталости, утомления	2		2	
13.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления	2		2	
14.	Основы методики массажа и самомассажа	2		2	
15.	Методика составления и самостоятельного проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений.	2		2	
16.	Методика развития физических качеств	2		2	
17.	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)	2		2	
18.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации	2		2	
19.	Методика подбора средств для проведения занятий с оздоровительной и рекреационной направленностью, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.	2		2	
20.	Исследование физического развития	2		2	
21.	Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития	2		2	
22.	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы)	2		2	
23.	Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса	2		2	

24.	Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия	2		2	
25.	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2			2
26.	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	2			2
Зачёт					
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>36</b>

#### Интерактивное обучение по дисциплине

№	Наименование тем (разделов)	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Физическая культура и спорт в общественной и профессиональной подготовке студентов	ЛК	Лекция-консультация	4
2.	Медико-биологические основы физической культуры	ЛК	Лекция-консультация	4
3.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)	ПР	Работа в малых группах	2
4.	Методики оценки и самооценки работоспособности, усталости, утомления.	ПР	Работа в малых группах	2
5.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления	ПР	Работа в малых группах	2
6.	Основы методики массажа и самомассажа	ПР	Работа в малых группах	2
7.	Методика составления и самостоятельного проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений.	ПР	Работа в малых группах	2
8.	Методика развития физических качеств	ПР	Работа в малых группах	2
9.	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)	ПР	Работа в малых группах	2
10.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях ФК и С. Средства и методы мышечной релаксации	ПР	Работа в малых группах	2
11.	Методика подбора средств для проведения	ПР	Работа в малых	2

	занятий с оздоровительной направленностью, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста		группах	
12.	Исследование физического развития	ПР	Работа в малых группах	2
13.	Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития	ПР	Работа в малых группах	2
14.	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы)	ПР	Работа в малых группах	2
15.	Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса	ПР	Работа в малых группах	2
16.	Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия	ПР	Работа в малых группах	2
<b>ИТОГО</b>				<b>36/72 (50%)</b>

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

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

**Основные понятия.** Физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, ценности физической культуры, профессиональная направленность физического воспитания.

**Содержание.** Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры в стране. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт и личности. Ценности физической культуры. Деятельная сущность физической культуры в разных сферах жизни. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего педагогического образования и всестороннего развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

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

**Основные понятия.** Организм человека, функциональная система организма, саморегуляция организма, гомеостаз, адаптация, рефлекс, гиподинамия, гипокинезия, утомление, переутомление, перетренировка, физическая тренировка, психологический стресс, экологические факторы, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навыки, система физического воспитания, естественнонаучные основы физического воспитания, социально-биологические основы физической культуры.

**Содержание.** 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. Роль движений в жизни человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

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

**Основные понятия.** Здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка, режим дня.

**Содержание.** Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физическая культура и спорт как часть общей культуры студента. Взаимосвязь общей культуры студента с его образом жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. 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. Режим дня как закономерная согласованность в жизнедеятельности организма с ритмами природы.

### **Тема 4. Информационные технологии в спортивно-рекреационной деятельности**

**Основные понятия.** Информационная технология. Информационные технологии в физическом воспитании и спорте. Инструментарий информационной технологии. Информационная технология. Информационная система.

**Содержание.** Информационные технологии. Виды информационных технологий. Этапы развития информационных технологий. Устаревание информационной технологии. Информационные технологии в отборе и профориентации в спортивной деятельности. Использование информационных технологий в спортивной деятельности. Информационные технологии в учебно-тренировочном процессе. Современные информационные технологии в обеспечении научной и методической деятельности. Использование компьютерных сетей. Использование персональных компьютеров при анализе результатов спортивной деятельности.

### **Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

**Основные понятия.** Психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие, массаж, самомассаж.

**Содержание.** Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Факторный анализ динамики работоспособности студентов в течение учебного года. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда студентов. Массаж и самомассаж в системе занятий физическими упражнениями, в учебной и профессиональной деятельности будущего выпускника.

### **Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

**Основные понятия.** Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, принципы и методы физического воспитания, физические качества, психические качества, учебно-тренировочное занятие, спортивная тренировка, периоды и этапы спортивной тренировки, спортивная форма, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физических нагрузок, аэробный и анаэробный режим работы, энергозатраты при физической нагрузке.



**Содержание.** Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, их цели и задачи. Методические принципы физического воспитания: сознательность, активность, наглядность, доступность, систематичность, прочность. Физические упражнения как главное средство физической и спортивной тренировки. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям, его структура и направленность. Структура подготовленности спортсмена. Спортивная тренировка, ее этапность и периодичность. Зоны и интенсивность физических нагрузок, методы контроля, аэробный и анаэробный режимы тренировочных нагрузок. Спортивная форма, ее приобретение и сохранение. Значение мышечной релаксации. Коррекция физического развития, телосложения, физической и функциональной подготовленности студентов.

#### **Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

**Основные понятия.** Формы самостоятельных занятий, мотивация двигательной активности, гигиена физических упражнений, врачебно-педагогический контроль, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, тест, номограмма, самоконтроль.

**Содержание.** Мотивация, направленность, формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий различной направленности в зависимости от возраста, физической подготовленности, природных и социальных факторов. Границы интенсивности нагрузок в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий. Гигиенические требования к рациональному распорядку дня. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

#### **Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта**

**Основные понятия.** Массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений, перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки, спортивные соревнования.

**Содержание.** 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 спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Ответственные студенческие спортивные организации Универсиады и Олимпийские игры. Современные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий с учетом учебного режима и особенностей будущей трудовой деятельности. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп и видов спорта. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Специальные зачетные требования и нормативы по семестрам обучения по избранному виду спорта, системе физических упражнений.

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

**Основные понятия.** Врачебно-педагогический контроль, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, тест, номограмма, самоконтроль.

**Содержание.** Диагностика физического состояния при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля. Методы стандартов, индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма. Использование показателей контроля в коррекции со-

держания и методики занятий физическими упражнениями. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.

**Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.**

**Основные понятия.** Профессионально-прикладная физическая подготовка, профессионально-педагогическая подготовка, прикладные знания, умения и навыки, профессионально-значимые физические качества, производственная физическая культура, профессиональное утомление, профессиональное заболевание. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Профессиональные заболевания. Профилактика.

**Содержание.** Профессионально-прикладная физическая подготовка как составная часть физического воспитания студентов вузов. Цель, задачи, содержание и средства профессионально-педагогической подготовки (ППП). Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Особенности ППП студентов. Факторы, определяющие ее конкретное содержание. Краткая психофизиологическая характеристика различных форм (видов) труда. Особенности профессии учителя. Причины производственного утомления и профессиональных заболеваний, профилактика этих явлений средствами физической культуры и спорта. Профессионально-значимые прикладные знания, умения и навыки студентов. Зачетные требования и нормативы по ППП по семестрам (годам) обучения для студентов. 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.

**Тема 11. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).**

**Основные понятия.** Основные движения. Движение как моторная функция организма. Двигательное умение. Двигательный навык.

**Содержание.** Упражнения легкой атлетики, в основе которых лежат естественные движения человека – ходьба, бег, метания и пр. Плавание. Прикладное значение плавания. Спортивные виды плавания. Методика обучения плаванию. Передвижение на лыжах. Прикладное значение передвижения на лыжах. Методика овладения техникой передвижения на лыжах. Туризм. Альпинизм. Армреслинг. Гидроаэробика. Йога. Пауэрлифтинг. Стретчинг. Фитнес-аэробика. Шейпинг. Тесты для определения индивидуальных особенностей для обоснования выбора вида спорта

**Тема 12. Методики оценки и самооценки работоспособности, усталости, утомления.**

**Основные понятия.** Работоспособность. Усталость. Утомление. Переутомление.

**Содержание.** Тестирование по буквенным таблицам Анфимова. Оценка острого утомления по А.Б. Леоновой. Определение физической работоспособности по одышке. Методика оценки работоспособности – проба Руфье-Диксона.

**Тема 13. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.**

**Основные понятия.** Физические упражнения. Физическая нагрузка. Физическая активность.

**Содержание.** УГТ. Упражнения, способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее. Упражнения, воздействующие на мышцы рук и ног, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы. Упражнения, укрепляющие мышцы тела, увеличивающие гибкость позвоночника, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение. На развитие сило-

вых возможностей направлены отжимания в упоре лежа, подтягивания. Упражнения на растягивания включают махи ногами и руками в разных направлениях, наклоны вперед с касанием пальцами или ладонями пола и др. Упражнениям для брюшного пресса надо придавать особое значение, так как сидячая поза вызывает застойные явления в брюшной полости. Упражнения для ног включают глубокие выпады, приседания на одной ноге, подскоки, бег, танцы под музыку. Завершают утреннюю гимнастику упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Это ходьба с движениями рук. Их надо выполнять и после упражнений с повышенной нагрузкой. Формы и средства физической культуры, направленные на повышение профессиональной работоспособности посредством снижения утомляемости, ускорения восстановительных процессов. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.

#### **Тема 14. Основы методики массажа и самомассажа.**

**Основные понятия.** Гигиенический массаж. Периаппаратный массаж. Реабилитационный массаж. ПеркуSSIONный массаж. Баночный массаж. Лечебный массаж. Спортивный массаж. Косметический массаж. Аппаратный массаж. Самомассаж.

**Содержание.** Механизм действия массажа на организм человека. Основные приемы классического массажа и их разновидность. Техника выполнения массажа.

**Тема 15. Методика составления и самостоятельного проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений.**

**Основные понятия.** Учебно-тренировочное занятие. Вводная (подготовительная) часть УТЗ. Основная часть УТЗ. Заключительная часть УТЗ. Планирование.

**Содержание.** Задачи общей и специальной разминки. Характеристика простой и сложной основной части УТЗ. Задачи заключительной части. Конспект УТЗ по избранному виду спорта.

#### **Тема 16. Методика развития физических качеств.**

**Основные понятия.** Быстрота. Выносливость. Сила. Координация. Гибкость.

**Содержание.** Формы проявления быстроты. Общая выносливость, специальная выносливость, скоростная выносливость. Силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость). Координационные способности и их разновидности. Активная и пассивная гибкость.

**Тема 17. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).**

**Основные понятия.** Физическая подготовленность. Функциональная подготовленность.

**Содержание.** Тесты для определения уровня развития гибкости. Тесты для определения быстроты. Тесты для определения уровня развития силы. Тесты для определения уровня развития выносливости. Тесты для определения уровня развития координации.

**Тема 18. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации.**

**Основные понятия.** Релаксация. Мышечная релаксация. Психоэмоциональное состояние.

**Содержание.** Оценка уровня ситуативной тревожности. Оценка самочувствия, активности и настроения. Оценка самочувствия, активности, настроения после использования метода аутогенной тренировки.

**Тема 19. Методика подбора средств для проведения занятий с оздоровительной и рекреационной направленностью, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.**

**Основные понятия.** Труд. Профессиограмма.

**Содержание.** Классификация видов труда и его специфика. Формы восстановительных занятий после работы для разных профессиональных групп (по Н.А. Мусаелову).

**Тема 20. Исследование физического развития.**

**Основные понятия.** Физическое развитие. Рост. Вес. ЖЕЛ. Динамометрия. Соматоскопия. Антропометрия. Телосложение.

**Материальное обеспечение:** ростомер, весы, сантиметровая лента, динамометр, спирометр, станометр, таблицы, рисунки.

**Содержание.** Определение конституции тела. Осанка. Определение ЖЕЛ. Определение силы кисти рук.

**Тема 21. Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития.**

**Основные понятия.** Антропометрический профиль.

**Содержание.** Метод стандартов. Весо-ростовой индекс. Росто-весовой индекс. Жизненный индекс. Силовой индекс.

**Тема 22. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).**

**Основные понятия.** Пульс. ЧСС. Артериальное давление.

**Содержание.** Факторы, влияющие на ЧСС и АД. Ортостатическая проба. Проба Штанге. Проба Генчи.

**Тема 23. Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса.**

**Основные понятия.** Физическое состояние.

**Содержание.** Комплексная оценка физического состояния по Е.А. Пироговой. Экспресс-оценка уровня здоровья по Г. Апанасенко. Расчет тренировочного пульса (ЧСС трен.) с учетом возраста, пульса в покое и рекомендуемой интенсивности тренировки по П. Фрэнсис, Л. Фрэнсис.

**Тема 24. Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления плана и самостоятельного проведения оздоровительного занятия.**

**Основные понятия.** Оздоровительное занятие. Разминка. Аэробная и силовая тренировка. Упражнения на растягивание.

**Содержание.** Средства общей разминки. Подбор аэробных упражнений в зависимости от уровня физического состояния по методике Е.А. Пироговой. Подбор упражнений для силовой тренировки. Правила выполнения статических растягивающих упражнений.

**Тема 25. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.**

**Основные понятия.** Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Содержание.** Средства ППФП. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта. Прикладные виды спорта и их целостное применение.

**Тема 26. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.**

**Основные понятия.** Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Микропауза активного отдыха.

**Содержание.** ПФК в рабочее время. Методика составления и проведения упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего времени. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв. Попутная тренировка. Дополнительные средства повышения работоспособности.

#### 4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Представленная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» направлена на обеспечение методической помощи студентам педагогического университета в овладении дисциплины «Физическая культура и спорт», возможности для использования средств физической культуры при организации самостоятельных занятий, а также в будущей профессионально-педагогической деятельности.

Учебно-методические материалы по подготовке лекционных, методико-практических и практических занятий представлены отдельно по каждому разделу в соответствии с программой дисциплины.

При работе с рабочей программой особое внимание следует обращать на вопросы для самоконтроля, так как ответы на них позволяют сформировать целостное представление об изученной теме. В процессе изучения дисциплины, необходимо систематически обращаться к списку основной и дополнительной литературы.

Особое внимание при подготовке к методико-практическим занятиям следует обращать на межпредметные связи с другими дисциплинами (анатомию, физиологию, возрастную психологию), а также учитывать двигательный опыт практических занятий.

При написании рефератов по учебной дисциплине необходимо обращаться к специальным журналам «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

##### Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине

№	Наименование раздела (темы)	Формы/виды самостоятельной работы	Количество часов, в соответствии с учебно-тематическим планом
1.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	Работа с рекомендуемой литературой по теме лекции для систематизации учебного материала. Работа с ресурсами Интернета	4
2.	Информационные технологии в спортивно-рекреационной деятельности		4
3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		4
4.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания		4
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		4
6.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта		4
7.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спор-		4

	том		
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста		4
9.	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Работа с рекомендуемой литературой по теме лекции для систематизации учебного материала. Работа с ресурсами Интернета	2
10.	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.		2
	<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>

## 5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Практические занятия предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессионально-прикладных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные игры, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. Методико-практические занятия проводятся по определенной схеме. Преподаватель заблаговременно дает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее усвоению. На занятии преподаватель кратко объясняет методы обучения и показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике. Студенты практически, при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги исполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Дальнейшее закрепление и совершенствование методических умений происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе, на педагогической практике в школе и детском лагере отдыха.

Лекционные занятия обязательны для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой, инвалидов и студентов, посещающих группу ЛФК.

### Содержание практических занятий

**Занятие 1 Тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).**

**Задачи занятия:** 1. Ознакомить с жизненно необходимыми умениями и навыками. Дать определение основным понятиям.

2. Изучить методики овладения основными движениями.

3. Охарактеризовать нетрадиционные системы физических упражнений.

4. Выявить индивидуальные особенности учащихся для обоснования индивидуального выбора физических упражнений.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)
2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 2 Тема: Методики оценки и самооценки работоспособности, усталости, утомления.**

**Задачи занятия:** 1. Определить понятия работоспособности, утомления, переутомления.

2. Выявить симптомы усталости, утомления при умственной и физической нагрузке.

3. Освоить методики самооценки работоспособности, усталости, утомления

4. Использовать наиболее приемлемые средства физической культуры для их направленной коррекции.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)
2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 3. Тема: Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.**

**Задачи занятия:**

1. Ознакомиться с физическими упражнениями, способствующими поддержанию работоспособности и коррекции утомления.

2. Составить комплексы упражнений различной направленности и применить их на учебном занятии.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)
2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 4. Тема: Основы методики массажа и самомассажа.**

**Задачи занятия:**

1. Ознакомить с основными приемами массажа и самомассажа.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)
2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 5. Тема: Методика составления и самостоятельного проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений.**

**Задачи занятия:**

1. Овладеть методикой составления и проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений.

2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)
2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 6. Тема: Методика развития физических качеств.**

**Задачи занятия:**

1. Ознакомиться с методиками развития физических качеств.
2. Определить уровень развития физических качеств у студентов.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)
2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 7. Тема: Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).**

**Задачи занятия:**

1. Научиться использовать методы оценки специальной физической и спортивной подготовленности.
2. Составить индивидуальный профиль физической подготовленности студента

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)
2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 8. Тема: Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации.**

**Задачи занятия:**

1. Ознакомиться с методами регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой спортом
2. Изучить методику оценки личностной и ситуативной тревожности
3. Ознакомиться с методикой аутотренинга

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)
2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 9. Тема: Методика подбора средств для проведения занятий с оздоровительной и рекреационной направленностью, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.**

**Задачи занятия:**

1. Ознакомиться с методиками подбора средств для проведения занятий с оздоровительной и рекреационной направленностью в целях профилактики профессиональных заболеваний.
2. Выполнение оздоровительно-рекреационных упражнений, используемых в нерабочее время, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.

Литература:



1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)
2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 10. Тема: Исследование физического развития.**

**Задачи занятия:**

1. Освоить методику исследования показателей физического развития.
2. Выполнить индивидуальные измерения показателей физического развития.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)
2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 11. Тема: Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития.**

**Задачи занятия:**

1. Оценить индивидуальные показатели физического развития методами стандартов и индексов.
2. Научиться строить профиль физического развития.
3. Сделать заключение о физическом развитии.
4. Разработать индивидуальные комплексы упражнений для коррекции «проблемных» зон в физическом развитии.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)
2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 12 (2 часа). Тема: Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).**

**Задачи занятия:**

1. Освоить методику регистрации пульса и артериального давления в покое и после функциональной пробы.
2. Оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и резервные возможности системы внешнего дыхания.
3. Сделать заключение о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и резервных возможностях системы внешнего дыхания.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)
2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 13. Тема: Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса.**

**Задачи занятия:**

1. Научиться рассчитывать и оценивать физическое состояние (по комплексным методикам).
2. Сделать заключение о физическом состоянии.

3. Научиться рассчитывать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 14. Тема: Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия.**

**Задачи занятия:**

1. Научиться разрабатывать индивидуальные рекомендации по организации оздоровительной тренировки.

2. Научиться составлять комплексы упражнений оздоровительной тренировки.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

2. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине физическая культура в вузе. Учебное пособие. / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. – Благовещенск.: Изд-во АМГУ, 2008. – 129 с.

**Занятие 15. Тема: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.**

**Задачи занятия:**

1. Научиться самостоятельно составлять комплексы физических упражнений профессионально-прикладной направленности.

Литература:

1. Ильинич, В.И. Физическая культура и спорт: спортстудентов и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2005. – 366 с.

2. Массовая Физическая культура и спорт: спорт в вузе: учеб. пособие / И. Г. Бердников, А. В. Маглеванный, В. Н. Максимова и др.; под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высшая школа, 1991. – 240 с.

**Занятие 16. Тема: Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.**

**Задачи занятия:**

1. Научиться проводить утреннюю гигиеническую гимнастику с учебной группой.

2. Научиться проводить различные формы производственной физической культуры с учебной группой.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

2. Ильинич, В.И. Физическая культура и спорт: спортстудентов и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2005. – 366 с.

## **6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА**

### **6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций**

<b>Индекс компетенции</b>	<b>Оценочное средство</b>	<b>Показатели оценивания</b>	<b>Критерии оценивания сформированности компетенций</b>
УК-7	Реферат	Низкий (неудовлетворительно)	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонима-

			ние проблемы
		Пороговый (удовлетворительно)	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; отсутствует вывод.
		Базовый (хорошо)	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы
		Высокий (отлично)	Ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы. Тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

## 6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений студентов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.

1. Зачетные требования по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов основной, специальной группы и студентов, отнесенных к группе ЛФК:

- регулярное посещение учебных занятий.
- защита реферата по рекомендованной тематике.

## 6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины

### Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.
3. Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
6. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
7. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
8. Основы организации физической культуры в вузе.
9. Социально-биологические основы физической культуры.
10. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
11. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
12. Функциональные системы организма.
13. Костная система и ее функции.
14. Мышечная система и ее функции.
15. Физиологические системы организма.
16. Внешняя среда и ее воздействие на организм, и жизнедеятельность человека.
17. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
18. Утомление при умственной и физической работе. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия.
19. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
20. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
21. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
22. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Организация режима питания. Гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Физическое самовоспитание и самосовершенствования – условие здорового образа жизни.
23. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
24. Методические принципы физического воспитания.
25. Средства и методы физического воспитания.
26. Основы обучения движениям.
27. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.
28. Основы физической подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки).
29. Формы занятий физическими упражнениями.
30. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
31. Студенческий спорт, его организационные особенности.
32. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
33. Формирование двигательных умений и навыков (двигательные умения и навыки, характерные признаки. Динамический стереотип. Стабилизация и пластичность навыка. Разрушение навыка. Перенос навыков (положительный, отрицательный, перекрестный).
34. Туризм – в системе физического воспитания.
35. Популярные формы и средства оздоровительной физической культуры.
36. История Олимпийских игр.
37. Зимние Олимпийские игры. Участие советских и российских спортсменов в зимних Олимпийских играх.

38. Летние олимпийские игры. Участие советских и российских спортсменов в летних Олимпийских играх.
39. Контроль и самоконтроль занимающихся физкультурой и спортом.
40. Физическая культура и спорт в общеобразовательном процессе школы.
41. Осанка как показатель состояния здоровья.
42. Влияние физических упражнений на организм человека.
43. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную и нервную системы.
44. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
45. Солнце, воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, как основа здорового образа жизни.
46. Массаж, самомассаж, виды массажа.
47. Здоровый образ жизни. Система закаливания – важное условие для воспитания здорового ребенка.
48. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
49. Пагубность вредных привычек. Наркомания, курение, алкоголизм.
50. Физическая культура в Древнем Мире.
51. Физическая культура в Средние века.
52. Физическая культура в дореволюционной России.
53. Физическая культура и спорт в России после революции (1917-1940 гг.).
54. Физическая культура и спорт в СССР после ВОВ.
55. Физическая культура и спорт в РФ.
56. Выносливость: основы измерения и методика развития.
57. Скоростно-силовые способности, критерии тестирования и методики развития.
58. Сила: основы измерения и методика развития.
59. Быстрота: основы измерения и методика ее развития.
60. Развитие координационных (ловкость) способностей у школьников.
61. Гигиена – основа профилактики и здорового образа жизни.
62. Гигиена спортивных сооружений.
63. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, восстановительные средства.
64. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
65. Влияние двигательной активности на костно-мышечную систему.
66. Влияние двигательной активности на центральную нервную систему.
67. Закономерности развития отдельных систем организма в процессе физической тренировки (обмен веществ, система дыхания и кровообращения, система крови, газообмен, опорно-двигательный аппарат).
68. Пульсовый режим и мышечная нагрузка при занятиях физическими упражнениями.
69. Корректирующая гимнастика для глаз.
70. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
71. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда.
72. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
73. Формирование двигательного навыка.
74. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями.
75. Использование средств физической культуры в свободное время (средства, методы, формы).

76. Олимпийские игры – зарождение и история.
77. Олимпийское движение на современном этапе.

## **7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Информационные технологии** – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки, объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий.

## **8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т.п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

## **9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

### **9.1 Литература**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат) – (70 экз.).
2. Виленский, М.Я Физическая культура и спорт и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 240 с. – (Бакалавриат) – (48 экз.).
3. Ильинич, В.И. Физическая культура и спорт студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. – 366 с. – (12 экз.).
4. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. – М.: КНОРУС. 2011. – 368 с. – (20 экз.)
5. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/489224> (дата обращения: 09.09.2022).

### **9.2 Базы данных и информационно-справочные системы**

1. Федеральный портал «Российское образование». – Режим доступа: <http://www.edu.ru>.
2. Портал научной электронной библиотеки. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

3. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. – Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/?&/>
4. Сайт Министерства просвещения РФ. – Режим доступа: [Минпросвещения Рос-сии \(edu.gov.ru\)](http://minprosvещения.ros-sii.edu.gov.ru)
5. Сайт Министерства спорта РФ. – Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
6. Спортивный портал – Режим доступа: [Спорт: футбол, хоккей, баскетбол, теннис, бокс, биатлон, Формула-1 – все новости спорта на Sports.ru](http://sport.ru)
7. Спортивная электронная библиотека. – Режим доступа: [БМСИ \(sportfiction.ru\)](http://bmci.sportfiction.ru)

### 9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». – Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). – Режим доступа: <https://polpred.com/news>

## 10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения лекционных занятий используется ауд. 114, укомплектованная следующим оборудованием:

- Стол аудиторный 3-мест.
- Стол преподавателя.
- Стул преподавателя.
- Пюпитр.
- Аудиторная доска.
- Компьютер с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением.
- Мультимедийный проектор.
- Экспозиционный экран (навесной).
- Учебно-наглядные пособия – слайды, таблицы, мультимедийные презентации по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Для проведения практических занятий также используется спортзал № 1, № 2. укомплектованные следующим оборудованием:

- Спортивный зал № 1.
- Щит баскетбольный.
  - Мяч баскетбольный.
  - Мяч волейбольный.
  - Мяч футбольный.
  - Сетка волейбольная.
  - Скакалки.
  - Гимнастические палки.
- Спортивный зал № 2
- Щит баскетбольный.
  - Мяч баскетбольный.
  - Мяч волейбольный.
  - Мяч футбольный.
  - Сетка волейбольная.
  - Скакалки.
  - Гимнастические палки.
  - Столы теннисные.
  - Лыжные комплекты.

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях, оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, в специализированных лабораториях по дисциплине, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ и др.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoft office, Libreoffice, OpenOffice; Adobe Photoshop, Matlab, DrWeb antivirus и т.д .

**Разработчик:** Курочкин С.В., кандидат педагогических наук, доцент.



## 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

### Утверждение изменений в РПД для реализации в 2021/2022 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021/2022 учебном году на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол № 1 от 8 сентября 2021 г.). В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1	
№ страницы с изменением: 23	
Исключить:	Включить:
	В пункт 9.3: ЭБС «Юрайт» <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>

### Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры (протокол № 9 от 26 мая 2022 г.). В РПД внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 2	
№ страницы с изменением: 22	
В Раздел 9 внесены изменения в список литературы, в базы данных и информационно-справочные системы, в электронно-библиотечные ресурсы. Указаны ссылки, обеспечивающие доступ обучающимся к электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам с сайта ФГБОУ ВО «БГПУ».	