

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович  
Должность: ВРИО ректора  
Дата подписания: 16.12.2021 16:17:30  
Уникальный идентификатор:  
0951da30105058541c602bee0584732857ac618c

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Курская государственная сельскохозяйственная академия  
имени И.И. Иванова»**

**Кафедра физической культуры и спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки: *05.03.06 Экология и природопользование*  
профиль: *Природопользование и охрана природы*

Факультет: *агротехнологический*

Форма обучения: *очная*

**Курск-2020**

Рабочая программа составлена с учётом требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления подготовки 05.03.06 Экология и природопользование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 11.08.2016 г. № 998,

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.04.2017 г. № 301.

Автор-составитель – к.б.н., доцент Панкратьева Оксана Вадимовна

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  О.В.Панкратьева

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии агротехнологического факультета

Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_  О.В. Никитина

## **1. Цель и задачи дисциплины**

### **Цель дисциплины:**

- формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

### **Задачи дисциплины:**

- формирование понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями, к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- дать систему специальных знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности, направленных на адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;

- подготовить обучающихся к выполнению комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, способов и методов противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества её результатов.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части, изучается по очной форме обучения на первом курсе в 1-ом семестре.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» участвует в формировании общекультурной компетенции ОК-8.

В формировании компетенции ОК-8 дисциплина «Физическая культура и спорт» участвует на начальном, основном и завершающем этапах и обеспечивает освоение этой компетенции на пороговом, базовом и продвинутом уровнях.

Содержание дисциплины базируется на общей культурной подготовке и знаниях, полученных обучающимися в средней школе в области таких дисциплин, как биология, основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура.

«Физическая культура и спорт» – комплексная учебная дисциплина, направленная на формирование физической культуры личности обучающегося, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

В рамках изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся овладевает целостной системой знаний об окружающем мире, ориентируется в ценностях жизни, культуры, бытия; обладает способностью к организации жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; самостоятельно применяет методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивает и реализовывает перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования; обладает способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовностью к поддержанию партнерских отношений; овладевает навыками ведения здорового образа жизни, участвует в занятиях физической культурой, спортом; овладевает средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; обладает способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, развития социальных и профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования; способен придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни.

«Физическая культура и спорт» обращается к рассмотрению ценностей физической культуры и спорта, значению физической культуры в жизнедеятельности человека, факторов, определяющих здоровье человека, принципов и закономерностей воспитания и совершенствования физических качеств; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методических основ физического воспитания, самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основных требований к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияния условий и характера труда на

выбор содержания производственной физической культуры, направленной на повышение производительности труда.

Осваивая эту дисциплину, обучающиеся приобретают навыки ведения здорового образа жизни, овладевают подбором необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; методиками и методами самодиагностики, самооценки, методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения профессиональной деятельности.

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (знания, умения, владения) и компетенции, формируемые у обучающихся**

В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся должны:

**знать:**

- современные понятия в области физической культуры и спорта;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- правила и способы планирования индивидуальных и групповых занятий различной целевой направленности;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

**уметь:**

- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями и спортом;
- организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни;
- управлять самостоятельными занятиями физической культурой и спортом с учетом будущей профессиональной деятельности;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой и спортом;
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям профессиональной деятельности и специфическим воздействиям внешней среды;

**владеть:**

- мотивированной способностью к самоорганизации, повышению уровня физической культуры;

- навыками применения средств физической культуры для обеспечения полноценной социально-профессиональной деятельности.

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» у обучающихся формируются следующая **компетенция:**

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### 4. Объём дисциплины в ЗЕТ/часах по видам учебной работы

очная форма обучения

№ п/п	Виды учебной работы	Объём всего, час.
<b>1</b>	<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторная):</b>	<b>32</b>
1.1	Лекции	16
1.2	Практические занятия	16
1.3	Лабораторные занятия	-
1.4	Контроль самостоятельной работы	-
<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>40</b>
<b>3</b>	<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (аттестационные испытания промежуточной аттестации):</b>	<b>-</b>
3.1	Курсовая работа	-
3.2	Зачет	1 курс, 1 семестр
3.3	Экзамен	-
<b>ВСЕГО час.</b>		<b>72</b>
<b>ВСЕГО ЗЕТ</b>		<b>2</b>

## 5. Тематический план

очная форма обучения

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторная)					Самостоятельная работа
			Всего	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль самостоятельной работы	
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Валеология – наука о здоровье	4	2	2				2
2	История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	4	2		2			2
3	Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Современные подходы к закаливанию	4	2	2				2
4	Основы здорового образа жизни обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	4	2		2			2
5	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	4	2	2				2
6	Проблемы физической и социальной реабилитации инвалидов России	4	2		2			2
7	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Идеальный вес, идеальная фигура	4	2	2				2
8	Общая физическая и	4	2		2			2

	специальная подготовка в системе физического воспитания. Использование сауны и бани в оздоровительных и лечебно-профилактических целях							
9	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой. Основы метода психологической саморегуляции	4	2	2				2
10	Современные дыхательные оздоровительные системы, их место при формировании здорового образа жизни	4	2		2			2
11	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. Спортивные и подвижные игры. Туризм. Нетрадиционные виды спорта	4	2	2				2
12	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание при беременности. Массаж и гимнастика детей первого года жизни	4	2		2			2
13	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	2	2				2
14	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом Использование метода	4	2		2			2

	биологической обратной связи в физической культуре и спорте							
15	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. Функциональная музыка – помощник в учёбе. Применение лекарственных растений в профилактике заболеваний. Влияние цветовой гаммы на физическую работоспособность. Значимые основные элементы структуры БАДов. Их применение в профилактике различных заболеваний	4	2	2				2
16	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. Основы межличностных отношений в коллективе	4	2		2			2
17	Физическая культура и занятия спортом в семье	4						4
18	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности	4						4
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>16</b>			<b>40</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (аттестационные испытания промежуточной аттестации)</b>		<b>Зачёт</b>						

## 6. Содержание дисциплины

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Валеология – наука о здоровье.**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.

Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизиологическая характеристика учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.

Введение в валеологию. Определение здоровья учёными различных эпох. Современные представления о здоровье как категории социальной, медико-биологической, экономической. Важнейшие составляющие рационального образа жизни. Функциональные возможности проявления здоровья человека.

## **Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»**

История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. Универсиады. Универсиада в Казани.

История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.

## **Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Современные подходы к закаливанию.**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения

умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Введение в закаливание. Исторические корни закаливания. Правила классического закаливания по И.Р. Тарканову. Закаливание по С. Кнейпу. Зимнее плавание – высшая форма закаливания. «Испарительное» закаливание К.В. Плеханова. Закаливание йогов. Что мы знаем о своих руках? Что такое Цигун?

#### **Тема 4. Основы здорового образа жизни обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.**

Основы здорового образа жизни обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.

#### **Тема 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.**

Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры.

Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.

Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.

#### **Тема 6. Проблемы физической и социальной реабилитации инвалидов России.**

Введение в предмет. История развития и современное состояние социальной помощи инвалидам. Формы и методы решения социальных проблем инвалидов. Правовой аспект. Социально-средовой аспект. Психологический аспект. Общественно-идеологический аспект. Производственно-экономический аспект. Анатомо-функциональный аспект. Комплексное решение проблемы инвалидности. Физическая культура и спорт для инвалидов: проблемы и решения. Содержание и задачи адаптивной физической культуры. Цель и основные принципы реабилитации.

### **Тема 7. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Идеальный вес, идеальная фигура.**

Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающихся. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность обучающихся. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в процессе обучения. Работоспособность обучающихся в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность обучающихся. Заболеваемость обучающихся в период учебы и ее профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния обучающихся. Физические упражнения как средство активного отдыха.

Введение в диетологию. Типы телосложения человека. Оптимальный процент жира и идеальный вес. Что такое целлюлит и как с ними бороться? Программа борьбы с лишним весом. Правила питания направленные на уменьшение жировой ткани. Программа упражнений при избыточном массе тела. Виды занятий для снижения избыточной массы тела. Кратко о питании.

### **Тема 8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Использование сауны и бани в оздоровительных и лечебно-профилактических целях.**

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки обучающихся разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности обучающихся. Формы занятий физическими

упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Олимпийские игры и Универсиады.

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

История появления и распространения сауны и бани. Общая характеристика сауны и бани. Гигиенические требования к сауне и бане. Влияние банных процедур на организм человека. Особенности лечебно-профилактического действия сауны и бани. Показания и противопоказания к пользованию сауной и баней.

### **Тема 9. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой. Основы метода психологической саморегуляции.**

Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности.

Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации обучающихся и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах.

История развития метода психологической саморегуляции. Стадии развития стресса и его влияние на организм человека. Классификация самовнушения. Аутогенная тренировка. Определение. Механизм воздействия. Ступени аутогенной тренировки. Условия и правила освоения АТ. Техника АТ. Направленная тренировка органов. Показания и противопоказания к занятиям по самовнушению. Вопросы психогигиены спорта.

### **Тема 10. Современные дыхательные оздоровительные системы, их место при формировании здорового образа жизни.**

Системы дыхательных упражнений различного назначения. Волевая ликвидация глубокого дыхания (ВЛГД) по К.П. Бутейко. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой. Гипоксическая дыхательная тренировка по Ю.Б. Буланову. Дыхательная гимнастика по В.С. Чугунову. Дыхание по системе «Хатха-йога» (пранаяма). Китайская дыхательная гимнастика «Цзынь-фэй». Трехфазное дыхание. Тренировка резервов мощности дыхательной системы (С.Н. Кучкин, 1991). Дыхательные упражнения для профилактики заболеваний органов зрения. Дыхательные упражнения для снятия стресса. Рыдающее дыхание против диабета (Ю.Г. Вилунас, 1999).

История возникновения и применения метода мёдомтерапии. Состав мёда, его воздействие на организм человека. Фармакологическое действие

меда. Формы применения меда. Прием внутрь. Наружное (местное) применение. Применение меда методом ингаляции. Показания к применению меда. Противопоказания к применению меда. О прополисе, пыльце, маточном молочке.

## **Тема 11. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. Спортивные и подвижные игры. Туризм. Нетрадиционные виды спорта.**

Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация.

Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.

Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон.

Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды.

Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.

Классификация туристской деятельности. Рекреационный туризм. Спортивный туризм. Рекреационно-оздоровительный туризм. Рекреационно-познавательный туризм. Рекреационно-спортивный туризм. Классификация туристской деятельности по единым основаниям. Методика разработки маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки похода. Методика раскладки снаряжения. Понятие техники туризма. Топографическая подготовка туриста. Техника ориентирования на местности. Основы туристской техники передвижения и страховки. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде. Техника транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований. Оздоровительное воздействие активного туризма на организм подрастающего поколения.

Необычные виды спорта. Их классификация: командные, гонки и соревнования на скорость, силовые, метание необычных предметов, болотные, экстремальные, экзотические, технические и др. Нетрадиционный

спорт в России. Необычные соревнования народов мира. Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу, "Син До", "Тайчи" и другие.

**Тема 12. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание при беременности. Массаж и гимнастика детей первого года жизни.**

Современные оздоровительные системы: атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, стрейтчинг, шейпинг, калланетика, изотон, бодифлекс, велнес и др., системы дыхательной гимнастики оздоровительная методика фитнеса. Классификация фитнес программ по функциональной направленности.

Особенности строения мышечной системы детей первого года жизни. Гигиенические требования к проведению массажа и гимнастики. Противопоказания к проведению массажа и гимнастики. Правила проведения массажа. Приемы и техника проведения массажа. Поглаживание. Растирание. Разминание. Вибрация. Потряхивание. Поколачивание. Правила проведения гимнастики. Гимнастические упражнения для детей от 1,5 до 3-х месяцев. Гимнастические упражнения для детей от 3-х до 4-х месяцев. Гимнастические упражнения для детей от 4-х до 6-х месяцев. Гимнастические упражнения для детей от 6-и до 9-и месяцев. Гимнастические упражнения для детей от 9-и до 12-и месяцев.

**Тема 13. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

**Тема 14. Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Использование метода биологической обратной связи в физической культуре и спорте.**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для обучающихся. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

Меры предосторожности и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Программа физической подготовки. Разминка. Аэробная часть. Гимнастика. Упражнения на расслабление. Физические упражнения. До 16 недель беременности. От 17 до 24 недель беременности. От 25 до 32 недель беременности. От 32 недель беременности до родов. Занятия физическими упражнениями в послеродовом периоде. Питание. Группы продуктов питания. Роль калорий. Качество питания (витамины, белки, жиры, углеводы).

Механизм воздействия БОС. БОС как метод диагностики и лечения. Биоуправление в клинической практике. Применение методов БОС для коррекции двигательных нарушений. Показания к применению метода ЭМГ-БОС. Противопоказания к применению метода ЭМГ-БОС. БОС в клинике сердечно-сосудистой патологии. Опыт лечения детей с психозависимой формой бронхиальной астмы методами биологической обратной связи. Показания и противопоказания к применению методики БОС при заболеваниях легочной системы. Биоуправление в физической культуре и спорте.

**Тема 15. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. Функциональная музыка – помощник в учёбе. Применение лекарственных растений в профилактике заболеваний. Влияние цветовой гаммы на физическую работоспособность. Значимые основные элементы структуры БАДов. Их применение в профилактике различных заболеваний.**

Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления.

Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.

История возникновения музыки. Методы практической музыкотерапии. Классификация современных методов музыкотерапии. Влияние функциональной музыки на организм. Влияние функциональной музыки на труд человека. Механизм воздействия музыки на деятельность спортсменов. Классификация музыки по функциональной направленности. Встречающая музыка. Музыка вработывания. Лидирующая музыка. Успокаивающая музыка. Провожающая музыка. Влияние функциональной музыки на спортивные результаты. Функциональная музыка в учебном процессе. Профилактические и лечебные свойства музыки. Возрастная периодизация и музыкотерапия. Метод музыкальной электростимуляции. Влияние музыки на культуру опухолевых клеток.

Стимуляторы физической силы и умственной деятельности. Женьшень и его братья. Тонизирующие салаты. Безалкогольные напитки. Горечи. Пряности. Биогенные стимуляторы. Углеводы. Витаминные растения. Гормонально-активные растения. Малоизученные тонизирующие растения.

Классификация растений, используемых для восстановления и повышения работоспособности. Классификация растений, применяемых для борьбы с весенним десинхроном. Классификация преимущественно диких съедобных растений по вкусовым качествам.

Цветотерапия. Метод красочной медитации. Метод лечения цветовой водой. Диета – радуга. Цвет в интерьере. Цветовой тест Люшера. Цвет и символика.

Основные понятия медицины. Основные физиологические и биохимические понятия и механизмы. Факторы риска основных заболеваний. Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Экологические факторы риска. Профессиональные факторы риска. Эссенциальные факторы питания. Аминокислоты. Витаминология – наука, изучающая витамины. Минеральные вещества.

### **Тема 16. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. Основы межличностных отношений в коллективе.**

Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков на соревнованиях.

Понятие толерантности. Знания, формируемые в процессе занятий физической культурой в вузе, необходимые обучающимся и обучающимся-болельщикам, обеспечивающие должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.

Психология общения. Виды общения. Информационные составляющие общения. Социальная группа, ее социальная и социально-психологическая структура. Типы конфликтов и управление конфликтной ситуацией. Кодекс поведения в конфликте. Правила поведения. Табу в конфликтной ситуации. Типичные ошибки конфликтующего человека. Примеры предотвращения конфликта.

### **Тема 17. Физическая культура и занятия спортом в семье.**

Врачебное исследование лиц, приступающих к занятиям оздоровительной физической культурой. Медицинские группы при занятиях оздоровительной физической культурой. Составные части двигательного режима. Принципы занятий оздоровительной физической культурой. Влияние адекватной физической нагрузки на организм человека. Абсолютные противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой. Занятия с детьми в семье. Формы занятий. Утренняя гигиеническая зарядка. Оздоровительный бег. Семейные туристические походы. Учимся плавать. Велосипедный спорт. Стадион в квартире. Подвижные и спортивные игры. Ритмическая гимнастика.

## **Тема 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности.**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе.

Понятие «производственная физическая культура», ее содержание и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры.

### **7. Образовательные технологии, используемые при реализации программы**

При реализации настоящей программы используются как традиционная объяснительно-иллюстративная технология с использованием лекций и практических занятий, так и инновационные технологии:

- *проблемно-поисковые* (на практических занятиях решаются практико-ориентированные задачи);
- *информационные технологии* (на лекционных и практических занятиях используются мультимедийные презентации, выполненные в программе Power Point);
- *технологии инклюзивного образования.*

### **8. Оценочные материалы для промежуточной аттестации**

#### **8.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

<b>Компетенции</b>	<b>Этапы/уровни формирования компетенций по дисциплинам</b>		
	<b>Начальный этап/Пороговый уровень</b>	<b>Основной этап/Базовый уровень</b>	<b>Завершающий этап/Продвинутый уровень</b>
<b>ОК-8</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для	<b>Физическая культура и спорт</b> Элективные	<b>Физическая культура и спорт</b> Элективные	<b>Физическая культура и спорт</b> Элективные

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	дисциплины по физической культуре и спорту	дисциплины по физической культуре и спорту	дисциплины по физической культуре и спорту Подготовка и защита ВКР
--	--	---	--

## 8.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

### 8.2.1 Освоение дисциплины

<i>Результаты освоения образовательной программы (компетенции)</i>	<i>Показатели сформированности компетенций</i>	<i>Результаты обучения по дисциплине (знания, умения, владения)</i>	<i>Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования</i>		
			<i>Начальный этап/ Пороговый уровень</i>	<i>Основной этап/ Базовый уровень</i>	<i>Завершающий этап/ Продвинутый уровень</i>
<b>ОК-8</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура	<b>Знания:</b> - современных понятий в области физической культуры и спорта; - факторов, определяющих здоровье человека, понятия здорового образа жизни и его составляющих; - правил и способов планирования индивидуальных и групповых занятий различной целевой направленности; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	Владеет основными методами и средствами физической культуры. ВКР имеет незначительное количество неточностей редакционного характера, что свидетельствует о недостаточном соблюдении режима труда и отдыха при умственной работе, в том числе с работой за компьютером.	В целом успешно применяет основные методы и средства физической культуры. ВКР выполнена в целом аккуратно, ранее выявленные опечатки и неточности редакционного характера в оформлении ВКР были устранены автором своевременно, что свидетельствует о правильном соблюдении режима труда и отдыха при	Правильно применяет основные методы и средства физической культуры. ВКР выполнена аккуратно и в установленные сроки, что свидетельствует о рациональном соблюдении режима труда и отдыха при умственной работе, в том числе с работой за компьютером.

		<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями и спортом;</li> <li>- организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни;</li> <li>- управлять самостоятельными занятиями физической культурой и спортом с учетом будущей профессиональной деятельности;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям профессиональной деятельности и специфическим воздействиям внешней среды;</li> </ul> <p><b>Владения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивированной способностью к самоорганизации,</li> </ul>		<p>умственной работе, в том числе с работой за компьютером.</p>	
--	--	--	--	---	--

		повышению уровня физической культуры; - навыками применения средств физической культуры для обеспечения полноценной социально-профессиональной деятельности.			
--	--	---	--	--	--

### 8.3 Шкала оценивания результатов обучения по дисциплине и формируемых компетенций

При проведении зачёта

<b>Оценка</b>	<b>Результаты обучения (знания, умения, владения)</b>	<b>Результаты освоения образовательной программы (компетенции)</b>
<b>«Зачтено»</b>	Обучающийся демонстрирует 100-55% соответствие знаний, умений, владений результатам обучения по дисциплине, указанным в таблице п.8.2.1; способен применять их в типовых ситуациях.	У обучающегося сформирована компетенция ОК-8 на продвинутом уровне.
<b>«Незачтено»</b>	Обучающийся демонстрирует недостаточность (менее 55%) знаний, умений, владений (п. 8.2.1), допускает ошибки критического характера, не может применить знания в простейших ситуациях.	У обучающегося не сформирована на достаточном уровне компетенция ОК-8.

**8.4 Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

<i>Результаты освоения образовательной программы (компетенции)</i>	<i>Показатели сформированности компетенций</i>	<i>Результаты обучения по дисциплине (знания, умения, владения)</i>	<i>Формы контрольных заданий</i>		
			<i>Начальный этап/ Пороговый уровень</i>	<i>Основной этап/ Базовый уровень</i>	<i>Завершающий этап/ Продвинутый уровень</i>
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура	<b>Знания:</b> - современных понятий в области физической культуры и спорта; - факторов, определяющих здоровье человека, понятия здорового образа жизни и его составляющих; - правил и способов планирования индивидуальных и групповых занятий различной целевой направленности; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	Бланковое тестирование	Бланковое тестирование	Бланковое тестирование
		<b>Умения:</b> - самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями и спортом; - организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни; - управлять самостоятельными занятиями физической культурой и спортом с учетом будущей профессиональной деятельности; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий	Решение практико-ориентированных задач	Решение практико-ориентированных задач	Решение практико-ориентированных задач

		<p>физической культурой и спортом;  - осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям профессиональной деятельности и специфическим воздействиям внешней среды;</p>			
		<p><b>Владения:</b>  - мотивированной способностью к самоорганизации, повышению уровня физической культуры;  - навыками применения средств физической культуры для обеспечения полноценной социально-профессиональной деятельности.</p>	Решение практико-ориентированных задач	Решение практико-ориентированных задач	Решение практико-ориентированных задач

## Типовые (примерные) задания

### Зачёт (1 курс, 1 семестр)

#### 1. Задания в тестовой форме (оценка знаний)

ОК-8

*Вариант 1*

#### **Выберите правильный ответ**

1. Способность занимающихся выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники выполняемого двигательного действия – это:

- сила
- выносливость
- +быстрота
- ловкость
- равновесие

2. К строевым упражнениям относятся:

- построения, равнения, ходьба, повороты и приседания
- построения, перестроения, бег, ходьба и равнение
- построения, равнение, смыкание, размыкание, прыжки и бег по кругу
- построения, равнение, перестроения, приседание и ходьба
- +построения, равнение, перестроение, повороты, размыкания и смыкания

3. Процесс неоднократного исполнения двигательных действий и их комплексов, систематизированные в целях физического развития, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами обучения, - это:

- +упражнения
- движение
- траектория
- гимнастика
- спорт

4. Результатом физической подготовки является:

- +физическое развитие индивидуума
- физическое воспитание
- физическая подготовленность
- физическое совершенство

5. Показатели, характеризующие физическое развитие человека – это:

- +показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств
- показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов
- уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков

- уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

6. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- показатели телосложения
- показатели здоровья
- уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков
- +нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации

7. Физические упражнения - это:

- такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков
- виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма
- +такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
- виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств

8. Под техникой выполнения физических упражнений понимают:

- +способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительной большой эффективностью
- способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление
- определенную упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения
- видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения

9. Какой из ниже перечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?

- метод сопряженного воздействия
- игровой метод
- метод переменного-непрерывного упражнения
- +круговой метод (метод круговой тренировки)

10. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- принцип научности
- принцип доступности и индивидуализации
- + принцип непрерывности
- принцип постепенного наращивания развивающих и тренирующих воздействий

11. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- + двигательными действиями
- спортивной техникой
- подвижной игрой
- физическими упражнениями

12. Совокупность упражнений, приёмов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, называется:

- + методикой обучения
- физической культурой
- физическим образованием
- физическим воспитанием

13. Воспитание жизнерадостного и жизнестойкого, здорового, физически совершенного, гармонически и творчески развитого обучающегося – это задача:

- физической подготовленности
- занятий по физической культуре
- физического развития
- + физического воспитания

14. Систематические физкультурные занятия на воздухе усиливают ... эффект на организм обучающегося (вставьте пропущенное слово):

- воспитательный
- + оздоровительный
- образовательный
- развивающий
- восстанавливающий

15. Применение разнообразных форм двигательной активности создаёт оптимальный:

- тренирующий эффект
- уровень физической подготовленности

- +двигательный режим
- критерий физического развития
- двигательный навык

16. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии, лицом к преподавателю, называется:

- колонна
- строй
- круг
- +шеренга
- интервал

17. Сгибание рук в висе; поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине; приседания; наклоны, повороты головы и прогиб туловища – это:

- ациклические движения
- гимнастические упражнения
- основные движения
- циклические движения
- +общеразвивающие упражнения

18. Расстояние между занимающимися, стоящими на одной линии лицом к преподавателю на расстоянии шага или вытянутой руки – это...

- размыкание
- дистанция
- +интервал
- шеренга
- строй

19. Физические упражнения кратковременного характера, проводимые в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения, называются:

- утренней гимнастикой
- двигательной разминкой
- подвижными играми
- гимнастическими упражнениями
- +физкультминутками

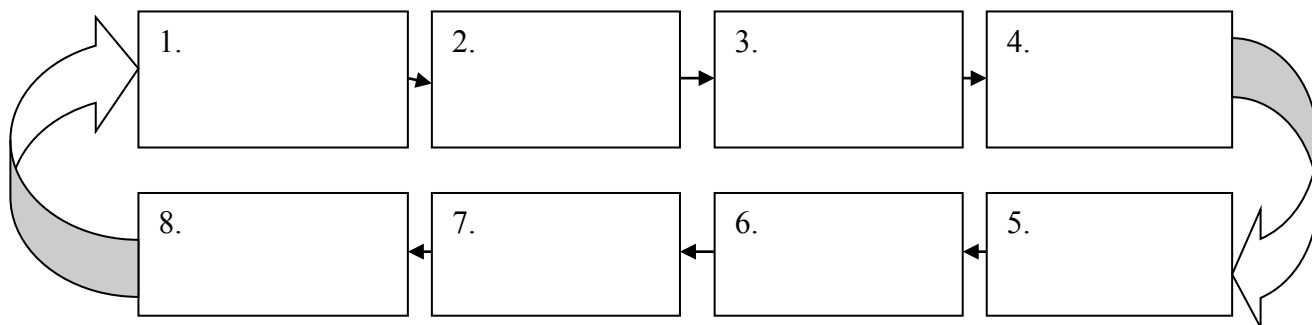
20. Традиционно считается, что основной формой организованного и систематического процесса обучения физическим упражнениям является:

- +физкультурное занятие
- подвижная игра
- утренняя гимнастика
- физкультминутка
- утренняя прогулка

## 2. Практико-ориентированные задачи (оценка умений, владений) ОК-8

### Задача 1.

Составьте комплекс упражнений для круговой тренировки с направленностью на развитие силовых способностей и впишите в клетки (в методически правильной последовательности) названия этих упражнений:



### Задача 2.

При обучении различным двигательным действиям преподаватель общей физической подготовки, в силу различных обстоятельств, не всегда имеет возможность продемонстрировать на собственном примере выполнение этих действий или отдельные его элементы. В данном случае возникает проблемная ситуация между требованиями методики по созданию наглядного представления об изучаемом действии и невозможностью преподавательского показа. Мы знаем, что существует группа методов опосредованного создания наглядности. Определите эти группы, а также конкретный состав методов, позволяющих решить данную проблемную ситуацию с наибольшей эффективностью.

### Задача 3.

В физическом воспитании различают методы стандартного упражнения и методы переменного (вариативного) упражнения. Эти методы используются в режиме непрерывной и интервальной нагрузки. Каждый из этих методов позволяет решать те или иные задачи в процессе общей физической подготовки. Вашему вниманию предлагается следующая проблемная ситуация. В процессе проведения условных занятий физическими упражнениями необходимо поочередно под каждый метод сформулировать:

- а) задачу, связанную с использованием метода стандартно-непрерывного упражнения;
- б) задачу, которая может быть решена с помощью метода стандартно-интервального упражнения;
- в) задачу, связанную с использованием метода переменного-непрерывного упражнения;
- г) задачу, которая может быть решена с помощью метода переменного-интервального упражнения.

Дайте обоснование поставленным задачам.

### 8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, владений, характеризующая этапы формирования компетенции, закрепленной за дисциплиной «Физическая культура и спорт», осуществляется в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра и организуется с помощью оценочных материалов, формы которых представлены в планах практических занятий и методических рекомендациях по планированию и организации самостоятельной работы обучающихся.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета на 1 курсе в 1-ом семестре.

Зачёт проводится в комбинированной форме в два этапа. На первом этапе обучающиеся проходят тестовый контроль (бланковое тестирование) теоретических знаний по дисциплине (основой тестирования являются вопросы лекционного материала, практических занятий, а также тем для самостоятельного изучения). Вариант содержит 20 заданий. На его решение отводится 40 мин. На первом этапе обучающиеся, которые правильно ответили менее чем на 55% тестовых заданий, получают оценку «не зачтено» и во втором этапе не участвуют. На втором этапе оценивается умение обучающихся решать практико-ориентированные задачи. Обучающемуся предлагается решить 1 задачу, на ее решение отводится не более 40 мин.

Итоговый результат определяется на основе процента правильных ответов на тестовые задания и полноты решения задачи в соответствии со следующей шкалой:

<b>Оценка</b>	<b>Результаты обучения (знания, умения, владения)</b>	
<b>«Зачтено»</b>	Обучающийся верно ответил на 55-100% тестовых заданий	Правильно изложено решение задачи; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки; обучающийся правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
<b>«Не зачтено»</b>	Обучающийся верно ответил на 0-54% тестовых заданий	Неполно изложено решение (менее 55 % от полного), при изложении были допущены 2-3 существенные ошибки; нарушена логика и последовательность решения задачи; обучающийся не может ответить на вопросы преподавателя.

Зачёт проводится в установленное расписанием время. Во время его проведения в аудитории одновременно присутствуют не более 15 обучающихся.

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **Основные учебники и учебные пособия**

1. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский. – Москва: КноРус, 2018. – 423 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925962>.
2. Панкратьева О.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О. В. Панкратьева. – Курск: Курская ГСХА, 2011. – Режим доступа: Локальная сеть. Электронный каталог.
3. Физическая культура: курс лекций / сост. А.В. Володин. – Курск: Изд-во Курской ГСХА, 2014. – 58 с.

### **Дополнительная литература**

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учеб. пособие / И. С. Барчуков. – Москва: ЮНИТИ, 2003. – 255 с.
2. Занятия студентов оздоровительными упражнениями, развивающими выносливость (на примере ходьбы и бега): метод рекомендации / сост. М.П. Мартынов. – Курск: Изд-во Курской ГСХА, 2012. - 20 с.
3. Лечебная физическая культура: учебник / под ред. С.Н.Попова [и др.]. – Москва: Академия, 2004. – 416 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. – Санкт-Петербург: Лань, 2005. – 384 с. –
5. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие / под ред. В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 26-е изд., перераб. и дополн. – Москва: Спорт, 2017. – 224 с.
6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие / Г. С. Туманян. – Москва: Академия, 2009. – 336 с.
7. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.

## **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплин**

1. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mfks.ru>
2. Официальный сайт справочно-правовой системы «Гарант» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru>
3. Официальный сайт справочно-правовой системы «Консультант Плюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

## 11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся необходимо ознакомиться с настоящей программой и внимательно изучить перечень знаний, умений, владений и компетенций, которые она формирует (см. п.3).

Для освоения дисциплины необходимо:

- изучение соответствующих разделов, глав, параграфов рекомендованных преподавателем учебников (см. список основной литературы в п.9 настоящей программы);
- своевременная подготовка к практическим занятиям и активное участие в них;
- систематическая самостоятельная работа.

От обучающихся требуется посещение лекционных занятий, на которых они получают необходимый теоретический минимум. Лекционные занятия формируют представление о взаимосвязи изучаемых разделов и тем дисциплины, её междисциплинарных связях. На лекциях вводится терминологический минимум, рассматриваются основные элементы содержания изучаемых тем, объясняется значимость изучаемого материала для будущей профессиональной деятельности, что способствует повышению внутренней мотивации обучающихся к изучению дисциплины «Физическая культура и спорт». Лекционные занятия проводятся с применением мультимедийных презентаций, что активизирует зрительную память обучающихся. Рекомендуется конспектирование лекций. Конспект может быть полным или содержать реферативную запись рассматриваемых вопросов и выводы по каждому из них. Допускается составление опорных конспектов, отражающих лишь ключевые позиции рассматриваемого теоретического материала. Наличие конспекта обязательно, объём конспекта определяется самим студентом.

Логическим продолжением аудиторных занятий является внеаудиторная самостоятельная работа, которая составляет значительную часть учебной работы обучающегося по изучению дисциплины и овладению компетенциями. С целью правильной ее организации и повышения эффективности обучающимся рекомендуется пользоваться *планами практических занятий и методическими рекомендациями по планированию и организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»*, разработанными автором настоящей программы (выдаются обучающимся в электронной форме).

Готовясь к практическим занятиям, следует ознакомиться с перечнем знаний, умений, владений и компетенций, приведенным в каждом плане (необходимый план можно найти по номеру и названию темы). Это необходимо для того, чтобы, завершив подготовку, студент мог провести

самоконтроль для установления владения/не владения знаниями, умениями, владениями и компетенциями.

Затем необходимо прочесть перечень выносимых на практическое занятие основных вопросов (в том числе вопросы для обсуждения), по указанной в плане учебной литературе изучить теоретический материал, освоить терминологический минимум (указан в глоссарии в каждом плане). Для овладения глоссарием рекомендуется провести самопроверку (устную или письменную).

Далее следует переходить к указанным в плане заданиям. Задания делятся на общие и индивидуальные. Общие задания являются обязательными для всех. Каждое из них нужно постараться выполнить. Индивидуальные задания выполняются по желанию обучающегося полностью или выборочно. Выполнение индивидуальных заданий гарантирует возможность более глубокого овладения знаниями, умениями, владениями и компетенциями.

Если в плане практического занятия есть задания в тестовой форме, необходимо выполнить их письменно или устно.

Обязательными для выполнения всеми обучающимися являются практико-ориентированные задачи, поскольку именно они дают возможность проверить, насколько полно студент овладел компетенциями, закрепленными за дисциплиной. Для ответов на эти задачи может потребоваться чтение дополнительной литературы, которая указана в каждом плане. Также полезно обратиться к ресурсам сети «Интернет» (указываются для каждой темы). Поощряется самостоятельное составление подобных задач для предстоящего практического занятия или предложение интересных проблемных ситуаций для разработки задач.

Обучающийся может подготовить к практическому занятию вопросы, которые остались для него непонятными или требуют уточнения, конкретизации. Свои вопросы необходимо задать преподавателю на практическом занятии.

*Методические рекомендации по планированию и организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»* позволят обучающемуся правильно организовать режим своей учебной деятельности, распределить время. Ознакомление с вводными разделами методических рекомендаций будет полезно для общего понимания цели, задач, форм и содержания самостоятельной работы.

В процессе изучения дисциплины следует заниматься самостоятельной работой по предлагаемым темам. Каждая выносимая на самостоятельное изучение тема в методических рекомендациях имеет следующую структуру:

- тема и количество часов, отводимых на ее изучение;
- перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение;
- задания: общие и индивидуальные;
- вопросы для самопроверки;
- перечень форм контроля преподавателя;

- список литературы и других информационных источников для самостоятельного изучения.

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение, не рассматриваются на лекциях и практических занятиях. Изучение этих вопросов направлено на углубление и расширение знаний в области физической культуры и спорта. Для изучения этих вопросов рекомендована учебная и научная литература, работа с которой является важной частью самостоятельной работы. Эта работа способствует подготовке обучающегося к текущему контролю и тестированию, решению практико-ориентированных задач, промежуточной аттестации и, в конечном итоге, - овладению компетенциями, закрепленными за дисциплиной. В процессе изучения литературы рекомендуется делать записи, выписки, составлять тезисы, аннотации.

Предлагаемые задания направлены не только на запоминание самостоятельно изученного учебного материала, но и на развитие умений, владений и компетенций. Общие задания выполняются в полном объеме, выполнение индивидуальных заданий желательно. Цель индивидуальных заданий – заинтересовать обучающегося изучаемым материалом и стимулировать его к приобретению новых знаний, профессионально, социально и личностно значимых умений, владений и компетенций.

Комплексный подход к изучению дисциплины, обеспечиваемый лекционными и практическими занятиями, самостоятельной работой обучающихся, обеспечивает освоение указанных в п.3 настоящей программы знаний, умений, владений и компетенций.

Для подготовки к зачету, обучающийся может воспользоваться соответствующим перечнем вопросов.

Успешное освоение всех видов деятельности позволит сформировать требуемую компетенцию на достаточно высоком уровне.

### **Перечень вопросов для подготовки к зачёту**

1. Основные понятия теории физической культуры, её компоненты.
2. Цель, задачи и формы организации физического воспитания.
3. Задачи физического воспитания обучающихся в ВУЗе.
4. История олимпизма.
5. История комплекса ГТО.
6. Главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса.
7. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
8. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
9. Особенности физически тренированного организма.
10. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
11. Здоровье. Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека.
12. Принципы закаливания организма.

13. Понятие «Лечебная физическая культура», её цель и задачи.
14. Действие физических упражнений на организм человека.
15. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
16. Классификация и характеристика физических упражнений.
17. Формы лечебной физической культуры.
18. Понятия: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
19. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условий обучения.
20. Влияние внешних и внутренних факторов на умственную работоспособность. Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности обучающихся в процессе обучения?
21. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния обучающихся.
22. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.
23. Опишите структуру физической культуры личности.
24. Операциональный компонент физической культуры личности.
25. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
26. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
27. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
28. Системы классификаций видов спорта.
29. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта.
30. Планирование тренировочного процесса в виде спорта (виде двигательной активности).
31. Система студенческих спортивных соревнований, цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня.
32. Воспитательные и оздоровительные функции спортивных и подвижных игр. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.
33. Виды классификации туристской деятельности. Характеристика рекреационных и спортивных походов.
34. Классификация «необычных видов спорта». Какие необычные соревнования проводятся в России?
35. Оздоровительные системы физических упражнений, их краткая характеристика. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».

36. Современные оздоровительные системы физических упражнений. Понятия «велнес» и «фитнес». Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
37. Мотивация и направленность самостоятельных занятий. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
38. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом). Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Оценка физического состояния при помощи тестирования и контрольных нормативов.
39. Задачи проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований), особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
40. Основные пункты правил поведения болельщиков. Определение понятия толерантности.
41. Протекание восстановительных процессов при мышечной деятельности. Особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований. Средства повышения эффективности восстановительных процессов.
42. Понятие «Рациональное питание». Основные витамины и их необходимость для сбалансированного питания. Основные минералы и микроэлементы и их необходимость для организма.
43. Историческая справка и современное представление о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Определение понятия ППФП, её цели и задачи. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в вузе. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся.
44. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) обучающихся на примере вашей специальности. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
45. Характер труда специалистов и его влияние на содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) специальности.
46. Производственная физическая культура, её цели и задачи. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
47. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.

48. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
49. Дополнительные средства повышения работоспособности.
50. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

## **12. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Использование пакета Microsoft Office для чтения лекций с использованием слайд-презентаций, подготовки докладов, и т.п.

Использование справочно-правовой системы Консультант Плюс.

## **13. Требования к материально-техническому обеспечению дисциплины**

Для преподавания дисциплины на современном уровне необходимы:

- мультимедийное оборудование для демонстрации на лекционных и практических занятиях подготовленных преподавателем и разрабатываемых обучающимися презентаций,
- спортивные и тренажёрные залы,
- спортивные оборудование и инвентарь.

## **14. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Планы практических занятий по дисциплине.
2. Методические рекомендации по планированию и организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.
3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине.

## **15. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, по их заявлению, предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставляются услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь.

**а) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:**

- на зачете присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записать под диктовку);
- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения зачета оформляются увеличенным шрифтом;
- задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;
- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- обучающемуся для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство.

**б) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:**

- на зачете присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записать под диктовку);
- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- по желанию обучающегося зачет может проводиться в письменной форме;
- при необходимости обучающимся предоставляются услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

**в) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:**

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию обучающегося зачет проводится в устной форме.