




Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2017 № 669.

Разработчики:

зав. кафедрой  
(занимаемая должность)

Панкратьева Оксана Вадимовна  
(ФИО)

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)


Рабочую программу дисциплины одобрила кафедра физической культуры и спорта.

Протокол заседания кафедры № 1 от «30» августа 2019 г.

Заведующий кафедрой:

к.б.н, доцент  
(ученая степень, звание)

Панкратьева Оксана Вадимовна  
(ФИО)

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Согласовано: зав. научной библиотекой Музалевская А.А.  
(ученая степень, звание) (ФИО) (подпись)



- **Цель и задачи освоения дисциплины**

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

**Задачи:**

- 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;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, потребность в регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями, к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- 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 программы**

Дисциплина Б1.О.05 «Физическая культура и спорт» входит в блок Б1 «Обязательная часть» учебного плана.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» базируется на общей культурной подготовке и знаниях, полученных обучающимися в средней школе и (или) среднем профессиональном учебном заведении; на знаниях, умениях и компетенциях, сформированных после изучения дисциплин:

- Биология
- Безопасность жизнедеятельности

Освоенная дисциплина «Физическая культура и спорт» будет способствовать:

- формированию физической культуры личности обучающегося
- подготовке к социально-профессиональной деятельности
- сохранению и укреплению здоровья

### **3. Требования к планируемым результатам освоения дисциплины:**

#### **3.1 Обучающийся должен:**

**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 и спорта для обеспечения полноценной социально-профессиональной деятельности.

### 3.2 В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

УК - Индикаторы универсальной(ых) компетенции(й)

Код	Наименование компетенции
УК-7.1	Применяет основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2	Применяет методики и методы для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний
УК-7.3	Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры

### 4. Объём дисциплины и виды учебной работы

#### Форма обучения Очная

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
Контактная работа (всего)	22,1	22,1
В том числе:		
Лекционные занятия	4	4
Практические занятия	18	18
Иная контактная работа	0,1	0,1
Самостоятельная работа	49,9	49,9
<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>з.е.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

#### Форма обучения Заочная

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		2
Контактная работа (всего)	4,1	4,1
В том числе:		
Практические занятия	4	4
Иная контактная работа	0,1	0,1
Самостоятельная работа	63,9	63,9
Часы на контроль	4	4
<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>з.е.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1. Разделы/темы дисциплины и виды занятий

#### Форма обучения Очная

№ п/п	Наименование разделов/тем дисциплины	Лекции	Лабор. занятия	Прак. занятия	СРС	ИКР	Контроль
1	<p><b>Раздел 1.</b> Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.</p> <p>Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социокультурное развитие личности. Техника безопасности на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт»</p>	2		2	6		
2	<p><b>Раздел 2.</b> Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p> <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом</p>	2		4	7,9		

3	<p><b>Раздел 3.</b>          Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.          Профилирующее физическое воспитание с оздоровительной направленностью (с учётом будущей профессиональной деятельности). Использование метода биологической обратной связи в физической культуре и спорте. Проблемы физической и социальной реабилитации инвалидов России</p>			2	6		
4	<p><b>Раздел 4.</b> Общая и профессиональная подготовка в системе физического воспитания. Социально-биологические основы физической культуры и спорта с валеологической и профессиональной направленностью. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой. Основы метода психологической само регуляции</p>			2	6		
5	<p><b>Раздел 5.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности. Физическая культура и занятия спортом в семье. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание при</p>			2	6		

	беременности. Массаж и гимнастика детей первого года жизни. Массаж и самомассаж						
6	<p><b>Раздел 6.</b> Здоровый образ жизни. Современные дыхательные оздоровительные системы, их место при формировании здорового образа жизни.</p> <p>Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. Функциональная музыка – помощник в учёбе.</p> <p>Применение лекарственных растений в профилактике заболеваний. Влияние цветовой гаммы на физическую работоспособность. Значимые основные элементы структуры БАДов, их применение в профилактике различных заболеваний. Идеальный вес, идеальная фигура.</p> <p>Использование сауны и бани в оздоровительных и лечебно-профилактических целях</p>			2	6		
7	<p><b>Раздел 7.</b> Развитие основных физических качеств. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях</p>			2	6		
8	<p><b>Раздел 8.</b> Спорт.</p> <p>Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. Спортивные и подвижные игры. Туризм. Нетрадиционные виды спорта. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.</p>			2	6		

	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. Основы межличностных отношений в коллективе						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>		<b>18</b>	<b>49,9</b>	<b>0,1</b>	

### Форма обучения Заочная

№ п/п	Наименование разделов/тем дисциплины	Лекции	Лабор. занятия	Прак. занятия	СРС	ИКР	Контроль
1	<b>Раздел 1.</b> Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.  Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социокультурное развитие личности. Техника безопасности на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт»			2	8		
2	<b>Раздел 2.</b> Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных			2	8		

	психофизиологических качеств  Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом						
3	<b>Раздел 3.</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Профилирующее физическое воспитание с оздоровительной направленностью (с учётом будущей профессиональной деятельности). Использование метода биологической обратной связи в физической культуре и спорте. Проблемы физической и социальной реабилитации инвалидов России				8		
4	<b>Раздел 4.</b> Общая и профессиональная подготовка в системе физического воспитания. Социально-биологические основы физической культуры и спорта с валеологической и профессиональной направленностью. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой. Основы метода психологической само регуляции				8		
5	<b>Раздел 5.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов. Физическая культура и спорт в				8		

	<p>профессиональной деятельности. Физическая культура и занятия спортом в семье. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание при беременности. Массаж и гимнастика детей первого года жизни. Массаж и самомассаж</p>						
6	<p><b>Раздел 6.</b> Здоровый образ жизни. Современные дыхательные оздоровительные системы, их место при формировании здорового образа жизни. 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. Идеальный вес, идеальная фигура. Использование сауны и бани в оздоровительных и лечебно-профилактических целях</p>				8		
7	<p><b>Раздел 7.</b> Развитие основных физических качеств. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях</p>				8		
8	<p><b>Раздел 8.</b> Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических</p>				7,9		

упражнений. Спортивные и подвижные игры. Туризм. Нетрадиционные виды спорта. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. Основы межличностных отношений в коллективе							
<b>ИТОГО:</b>			<b>4</b>	<b>63,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4</b>	

## 5.2. Содержание разделов/тем дисциплины

№ п/п	Наименование раздела/темы дисциплины	Содержание раздела/темы
1	<p><b>Раздел 1.</b> Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.</p> <p>Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.</p>	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура как один из факторов ЗОЖ. Основные понятия в теории физического воспитания. Роль физической культуры и спорта в формировании личности профессионала. Особенности организации физического воспитания в ВУЗе. Его валеологическая и профессиональная (профилирующая) направленность. Здоровье человека, его ценность и значимость. Взаимосвязь общей культуры студентов и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодёжи. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Валеология – наука о здоровье. Двигательная активность. Я – здоровье. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний на формирование ЗОЖ. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, баня, массаж. Профилактика</p>

	Социокультурное развитие личности. Техника безопасности на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт»	<p>профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Особенности использования средств физической культуры и спорта для профилактики психологического и физического утомления.</p> <p>Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).</p>
2	<p><b>Раздел 2.</b></p> <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p> <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом</p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятиями физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Основные принципы построения самостоятельных занятий. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Гигиена самостоятельных занятий. Коррекция фигуры.</p> <p>Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Тесты для определения оптимальной двигательной нагрузки.</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки; использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p> <p>Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>
3	<p><b>Раздел 3.</b></p> <p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании</p>	<p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов. Динамика работоспособности студентов в учебном году, и факторы, её определяющие.</p> <p>Основные причины изменения состояния студентов в период сессии, критерии нервно-эмоционального, психического и психофизиологического утомления,</p>

	<p>работоспособности. Профилирующее физическое воспитание с оздоровительной направленностью (с учётом будущей профессиональной деятельности). Использование метода биологической обратной связи в физической культуре и спорте. Проблемы физической и социальной реабилитации инвалидов России</p>	<p>пути повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при проведении занятий с различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Физическое, нравственное и социальное здоровье личности профессионала. Использование метода биологической обратной связи в физической культуре и спорте. Проблемы физической и социальной реабилитации инвалидов России. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).</p>
4	<p><b>Раздел 4.</b> Общая и профессиональная подготовка в системе физического воспитания. Социально-биологические основы физической культуры и спорта с валеологической и профессиональной направленностью. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой. Основы</p>	<p>Общая и моторная плотность занятий, физиологическая кривая занятий (по пульсу). Активная жизненная позиция. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования двигательных умений, навыков, физических качеств. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Физическая нагрузка и здоровье. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных, экологических и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении самосовершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения профессиональной, умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных</p>

	метода психологической само регуляции	<p>систем организма воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p> <p>Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Основы метода психологической само регуляции.</p> <p>Средства и методы мышечной релаксации в физической культуре и спорте.</p> <p>Эффективные методики профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p>
5	<p><b>Раздел 5.</b></p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.</p> <p>Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности.</p> <p>Физическая культура и занятия спортом в семье. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание при беременности.</p> <p>Массаж и гимнастика детей первого года жизни. Массаж и самомассаж</p>	<p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта на производстве и в свободное время.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p> <p>Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Средства и методы физического воспитания, способствующие стрессоустойчивости, адаптации организма к вредным производственным и экологически неблагоприятным факторам.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая культура обучающегося: сущность и структура. ППФП по направлениям подготовки.</p> <p>Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).</p> <p>Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда, режима труда и отдыха.</p>
6	<p><b>Раздел 6. Здоровый образ жизни.</b></p> <p>Современные дыхательные оздоровительные системы, их место при формировании здорового образа</p>	<p>Здоровый образ жизни. 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</p>

<p>жизни.  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.  Идеальный вес, идеальная фигура.  Использование сауны и бани в оздоровительных и лечебно-профилактических целях</p>	<p>состояния здоровья студенческой молодежи.  Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих здорового образа жизни. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни. Моделирование индивидуальной здоровьесберегающей учебной деятельности. Разработка индивидуального плана здоровьесберегающей учебной деятельности обучающихся. Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. 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». Трёхфазное дыхание. Тренировка резервов мощности дыхательной системы. Дыхательные упражнения для профилактики заболеваний органов зрения. Дыхательные упражнения для снятия стресса. Рыдающее дыхание против диабета. Стимуляторы физической силы и умственной деятельности. 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. Минеральные вещества. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия. Женьшень и его братья. Тонизирующие салаты. Безалкогольные напитки. Горечи. Пряности. Биогенные стимуляторы.</p>
---	---

		<p>Углеводы. Витаминные растения. Гормонально-активные растения. Малоизученные тонизирующие растения. Классификация растений, используемых для восстановления и повышения работоспособности. 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. Цветотерапия. Метод красочной медитации. Метод лечения цветовой водой. Диета – радуга. Цвет в интерьере. Цветовой тест Люшера. Цвет и символика. Мёдотерапия. Состав мёда, его воздействие на организм человека. 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. Цигун. 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. Здоровый образ жизни. Моделирование индивидуальной здоровьесберегающей учебной деятельности.</p>
7	<p><b>Раздел 7.</b> Развитие основных физических качеств. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных</p>	<p>Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Методические принципы занятий физической культурой и спортом. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Формирование психических качеств в процессе занятий физической культурой и спортом. Общая</p>

заболеваниях	<p>физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Адаптивная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. Физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства адаптивной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы адаптивной физической культуры. Адаптивная 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. Адаптивная физкультура при заболеваниях органов дыхания Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Адаптивная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики адаптивной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Оздоровительная физическая культура. 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</p>
--------------	--

		<p>адекватной физической нагрузки на организм человека. Абсолютные противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой</p>
<p>8</p>	<p><b>Раздел 8. Спорт.</b>  Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.  Спортивные и подвижные игры.  Туризм.  Нетрадиционные виды спорта. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения болельщиков на соревнованиях.  Воспитание толерантности. Основы межличностных отношений в коллективе</p>	<p>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.  Туризм. 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.</p>

		<p>Техника транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований. Оздоровительное воздействие активного туризма на организм подрастающего поколения.</p> <p>Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. 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.</p> <p>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.</p> <p>Физическая культура и занятия спортом в семье. 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.</p> <p>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.</p> <p>Особенности занятий индивидуальными видами спорта или системами физических упражнений.</p>
--	--	--

## **6. Методические рекомендации для проведения текущего контроля успеваемости/промежуточной аттестации по дисциплине**

Текущий контроль успеваемости в рамках дисциплины проводится с целью определения степени освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы.

Текущий контроль успеваемости обучающийся проводится по каждой теме учебной дисциплины и включает контроль знаний на аудиторных и внеаудиторных занятиях в ходе выполнения самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи **зачёта**.

Зачёт сдается согласно расписанию и служит формой проверки учебных достижений, по всей программе учебной дисциплины и преследуют цель оценить учебные достижения обучающихся за период изучения дисциплины.

ФОМ для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации представлены в составе ОПОП.

## **7. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины, в том числе для самостоятельной работы обучающихся**

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:

- посещение лекционных занятий, конспектирование лекций, 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 регулярное посещение лекционных занятий, на которых они получают необходимый теоретический минимум. Лекционные занятия формируют представление о взаимосвязи изучаемых разделов и тем дисциплины, ее междисциплинарных связях, культурном значении. На лекциях вводится терминологический минимум, рассматриваются основные элементы содержания изучаемых тем, объясняется значимость изучаемого материала для будущей профессиональной деятельности, общественной и частной жизни, что способствует повышению внутренней мотивации обучающихся к изучению дисциплины. Лекционные занятия проводятся с применением мультимедийных презентаций, что активизирует зрительную память обучающихся. Конспектирование лекций является обязательным. 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, объем конспекта определяется самим обучающимся.

Логическим продолжением аудиторных занятий является внеаудиторная самостоятельная работа, которая составляет значительную часть учебной работы 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 (в форме методических указаний и практикумов).

Готовясь к занятиям, следует ознакомиться с перечнем знаний, умений, владений и компетенций. Это необходимо для того, чтобы, завершив подготовку, обучающийся мог провести самоконтроль для установления владения/не владения знаниями, умениями, навыками 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.

Если в плане занятия есть задания в тестовой форме, необходимо выполнить их письменно или устно. Выполнение таких заданий считается творческой работой и оценивается преподавателем отдельно от устного ответа.

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.

## 8. Перечень информационных технологий (комплект лицензионного и свободного ПО)

<b>При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее:</b>	
<b>Банки данных</b>	Доступ к электронно-библиотечной системе «Лань» Доступ к электронно-библиотечной системе «Book.ru»
<b>Интернет, сеть, безопасность</b>	Биллинговая система «TraffPro» Система контроля доступа IPtables Система мониторинга серверного и сетевого оборудования Zabbix Система антивирусной защиты KasperskyEndpointSecurity Программное средство защиты информации от НСД SecretNet6 (версия 6.5, авт. режим) Secret Net 7 АП «Континент» Крипто-pro 3.6 VipNet Client 3.x(KC2) VipNet Client 4.x(KC2) Dallas Lock 8.0-K Dr. Web «Desktop Security Suite» версия 6
<b>СУБД,</b>	Microsoft SQL

<b>серверное ПО, операционные системы</b>	Microsoft SQL Express MySQL <a href="#">PostgreSQL</a> Microsoft Windows 2003 server Microsoft Windows 2008 server Microsoft Windows 2012 server Microsoft Windows Terminal Svr CAL 2003 Linux Centos 6 x Linux Fedora 12 Microsoft Windows XP Microsoft Windows Vista Microsoft Windows 7 starter edition Windows 7 Pro SPI 64-bit Microsoft Windows 8 Microsoft Windows 10
<b>Графика и дизайн</b>	Adobe photoshop 9 Adobe Photoshop CS3 Extended GIMP Inkscape CorelDraw Graphics Suite X3 Student & Teacher Edition QuarkXPress 8 Dia AdobePageMaker
<b>Дистанционное обучение</b>	Система управления дистанционным обучением Moodle (модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда) Webex Meet Zoom Microsoft Teams
<b>Правовые, информационные и поисковые системы</b>	Информационно-правовая система «Гарант»
<b>Компьютерное тестирование</b>	Модули для тестирования в системе управления электронными курсами Moodle
<b>Мультимедийный курс</b>	TeachPro Видеохостинг YouTube Канал: Курская ГСХА, кафедра физической культуры и спорта <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ODf44ikFBto">https://www.youtube.com/watch?v=ODf44ikFBto</a>
<b>Офисные приложения, работа с документами</b>	Microsoft Office 2003-2013 Microsoft Office 360 Microsoft Office 2019 OpenOffice LibreOffice <a href="#">ABBY FineReader 9.0</a> Abby FineReader 8 Adobe Acrobat

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

### а) основная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с.— URL: <https://book.ru/book/932719>. — ISBN 978-5-406-07424-4. — Текст : электронный.
2. Панкратьева О.В. Физическая культура : учеб.пособие / О. В. Панкратьева. – Курск : Курская ГСХА, 2011. – Режим доступа: Локальная сеть, электронный каталог Курской ГСХА.– Текст : электронный.
3. Физическая культура: курс лекций /сост. А.В. Володин. – Курск : Изд-во Курской ГСХА, 2014. – 58 с.

### б) 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.

### в) Интернет-ресурсы:

1. ВФСК ГТО : сайт – URL: <http://www.gto.ru>. – Текст: электронный.
2. История физической культуры и спорта : сайт. – URL: <https://vd.mpgu.su/stream.php?u=%DD%8141%AB%EC%DE%CB&f=8bddfadbbcc273cbd87c88d3f03225f>– Текст: электронный.
3. Курская ГСХА, кафедра физической культуры и спорта :ВидеохостингYouTube Канал. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ODf44ikFBto>. – Текст: электронный.
4. Министерство физической культуры и спорта РФ : сайт. – URL: <http://www.mfks.ru>. – Текст: электронный.

### г) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Гарант : справочно-правовая система : сайт. – URL: <http://www.garant.ru>. – Текст: электронный.

2. КиберЛенинка : научная электронная библиотека : сайт.- URL: <https://cyberleninka.ru/>. — Текст : электронный.
3. Консультант Плюс : справочно-правовая система : сайт. – URL: <http://www.consultant.ru>. – Текст: электронный.
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU : сайт. – URL: <https://www.elibrary.ru>. – Текст : электронный.

#### 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	№ аудитории	Перечень оборудования и технических средств обучения
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа. Кабинеты, оснащенные мультимедийным оборудованием	Г-236	<p><b>Технологии инклюзивного образования Г-236</b></p> <p>Парта – 20            Стол – 1            Стул – 1            Ноутбук LenovoIdeaPadG500 с выходом в Интернет – 1            Экран настенный с электроприводом DraperBaronet 244x244 HGG – 1            Трибуна – 1            Доска классная - 1</p>
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа/практических занятий. Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций. Учебные аудитории для текущего контроля	Физкультурно-спортивный комплекс Курской ГСХА	<p><b>Учебные рабочие места</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стадион Курской ГСХА</li> <li>• Спортивный зал №1</li> <li>• Малый зал</li> <li>• Спортивный зал №2</li> <li>• Тренажёрный зал №1</li> <li>• Тренажёрный зал №2</li> <li>• Зал борьбы</li> <li>• Теннисный зал</li> <li>• Место для стрельбы</li> <li>• Технологии инклюзивного образования Г-236</li> <li>• Адаптивная физическая культура Г-223</li> <li>• Учебная научно-методическая лаборатория кафедры физической культуры и спорта Г-223а</li> </ul>

и промежуточной аттестации		
Помещение для самостоятельной работы	Читальный зал научной библиотеки Г-236 Г-223 Г-223а	<p><b>Читальный зал научной библиотеки</b> Стол – 12 Стул – 21 Компьютер Formoza E3500 1384 с выходом в Интернет – 12</p> <p><b>Технологии инклюзивного образования Г-236</b> Парта – 20 Стол – 1 Стул – 1 Ноутбук LenovoIdeaPadG500 с выходом в Интернет – 1 Экран настенный с электроприводом DraperBaronet 244x244 HGG – 1 Трибуна – 1 Доска классная – 1</p> <p><b>Адаптивная физическая культура Г-223</b></p> <p><b>Учебная научно-методическая лаборатория кафедры физической культуры и спорта Г-223а</b></p>
Научная библиотека		<b>Каталожная система библиотеки</b> – для обучения студентов умению пользоваться системой поиска литературы
Читальный зал научной библиотеки		<p><b>Читальный зал научной библиотеки</b> Стол – 12 Стул – 21 Компьютер Formoza E3500 1384 с выходом в Интернет – 12</p>