

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Якушин Владимир Андреевич  
Должность: ректор, д.ю.н., профессор  
Дата подписания: 10.06.2023 15:09:11  
Уникальный программный ключ:  
a5427c2559e1ff4b007ed9b1994671e27953e0dc

**Министерство науки и высшего образования РФ**  
**Образовательная автономная некоммерческая организация**  
**Высшего образования**  
**«Болжский университет имени В.Н. Татищева» (институт)**

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом  
ректора Якушиным В.А.  
от 05 мая 2022г. №51/1

## **Рабочая программа дисциплины**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Для направлений подготовки:

05.03.06 Экология

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

09.03.02 Информационные системы и технологии

38.03.01 Экономика

38.03.02. Менеджмент

42.03.02 Журналистика

45.03.01 Филология

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения - очная

2022г.

Рабочая программа по основной профессиональной образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Составитель(и): Давкаев Александр Дмитриевич

ОДОБРЕНА

учебно-методическим советом

Протокол № 4/22 от «28» апреля 2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ  | 4  |
| 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ   | 5  |
| 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ                                    | 6  |
| 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ  | 7  |
| 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ   | 8  |
| 5.1. Календарно-тематическое планирование  | 8  |
| 5.2. Содержание теоретического раздела дисциплины (модуля)   | 9  |
| 5.3. Учебно-методическая карта   | 14 |
| 5.4. Содержание практического раздела дисциплины (модуля)  | 17 |
| 5.4.1. Легкая атлетика   | 17 |
| 5.4.2. Атлетическая гимнастика   | 17 |
| 5.4.3. Содержание занятий по физической культуре и спорту со студентами специального отделения                         | 18 |
| 5.4.4. Содержание занятий по физической культуре и спорту с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья | 20 |
| 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ   | 20 |
| 6.1. Основная литература   | 20 |
| 6.2. Дополнительная литература   | 22 |
| 6.3. Методически разработки кафедры (учебные пособия, методические указания)   | 22 |
| 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  | 23 |
| 7.1. Контрольные вопросы для аттестации студентов по теоретическому разделу  | 23 |
| 7.2. Контрольные тесты для оценки общефизической и спортивно-технической подготовленности студентов                    | 26 |
| 7.3. Зачет по дисциплине   | 28 |
| 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИН   | 29 |
| 8.1. Распределение студентов по учебным группам  | 29 |
| 8.2. Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата  | 30 |
| 8.3. Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля  | 31 |
| 9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ                      | 32 |
| 10. НЕОБХОДИМАЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА   | 34 |

## 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа дисциплины является частью основных профессиональных образовательных программ в соответствии с ФГОС высшего образования по направлениям подготовки:

05.03.06 Экология, направленность (профиль) Биоэкология, уровень высшего образования – бакалавриат;

09.03.01 Информатика и вычислительная техника, направленность (профиль) Информационно-коммуникационные системы, уровень высшего образования – бакалавриат;

09.03.02 Информационные системы и технологии, направленность (профиль) Информационные системы, уровень высшего образования – бакалавриат;

38.03.01 Экономика, направленность (профиль) Бухгалтерский учет, анализ и аудит, уровень высшего образования – бакалавриат,

38.03.02. Менеджмент, направленность (профиль) Менеджмент организации, уровень высшего образования – бакалавриат,

42.03.02 Журналистика, направленность (профиль) Периодическая печать, уровень высшего образования – бакалавриат

45.03.01 Филология, направленность (профиль) Зарубежная филология (английский язык и литература)

Программа разработана в соответствии:

– Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- с профессиональными стандартами, соответствующих профессиональной деятельности выпускников;

- с требованиями 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 06.04.2021 № 245;

- локальными нормативными актами ОАНО ВО «ВУиТ».

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке РФ.

Качество обучения по дисциплине определяется в рамках внутренней системы оценки, а также внешней системы оценки, в которой

образовательная организация может принимать участие на добровольной основе в рамках профессионально-общественной аккредитации.

К оценке качества обучения могут привлекаться работодатели и их объединения с целью подготовки обучающихся в соответствии с профессиональными стандартами и требованиями рынка труда к специалистам данного профиля.

В целях совершенствования образования к оценке качества также могут привлекаться обучающиеся, которым предоставляется возможность выразить свое мнение относительно условий, содержания и качества учебного процесса.

## **2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Цель дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате освоения дисциплины (модуля) у выпускника должны быть сформированы следующие универсальные компетенции:

| Наименование компетенции   | Код компетенции |
|--|-----------------|
| Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7            |

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

**уметь:**

- применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**знать:**

- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;
- научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни.

**владеть навыками:**

- поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина (модуль) «Физическая культура спорт» входит в раздел учебного плана подготовки студентов всех форм обучения и направлений подготовки, реализуемых в ВУиТ. Физическая культура является обязательной для всех направлений обучения, относится к базовой части учебного плана и направлена на формирование физической культуры личности студента. Способствует расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» ведется в течение двух семестров первого года обучения. Рабочая программа по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» должна обеспечивать реализацию базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетных единиц), которые являются обязательными для освоения.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном Организацией. Для инвалидов и лиц с ОВЗ Организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

##### 4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                   | Количество часов |
|--|------------------|
| <b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>                 | <b>72</b>        |
|  | <b>2 з.е.</b>    |
| <b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>    | <b>72</b>        |
| В том числе:   |                  |
| Лекции   | <b>36</b>        |
| Практические / семинарские занятия                   | <b>36</b>        |
| Методико-практические занятия                        |                  |
| Консультации   |                  |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>                |                  |
| <b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b> | <b>зачет</b>     |

##### 4.2. Объем дисциплины и виды учебных занятий

| Вид учебных занятий               | Количество часов | Семестры |       |     |    |   |    |
|-----------------------------------|------------------|----------|-------|-----|----|---|----|
|                                   |                  | I        | II    | III | IV | V | VI |
| Всего по дисциплине               | 72               | 36       | 36    |     |    |   |    |
| В том числе:                      |                  |          |       |     |    |   |    |
| Лекции                            | 36               |          | 36    |     |    |   |    |
| Практические /семинарские занятия | 36               | 36       |       |     |    |   |    |
| В том числе:                      |                  |          |       |     |    |   |    |
| Легкая атлетика                   | 16               | 16       |       |     |    |   |    |
| Атлетическая гимнастика           | 20               | 20       |       |     |    |   |    |
| <b>Вид аттестации</b>             | зачет            | Зачет    | Зачет |     |    |   |    |

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

### 5.1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема   | Количество часов на |                                   |                      |                        | Форма контроля                            |
|-------|--|---------------------|-----------------------------------|----------------------|------------------------|---|
|       |  | лекции              | практическое /семинарские занятия | лабораторные занятия | самостоятельную работу |   |
| I.    | <b>Теоретические занятия:<br/>Лекции</b>   | 36                  | -                                 | -                    | -                      |   |
|       | 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов   | 2                   | -                                 | -                    | -                      | Отметка о посещении                       |
|       | 2. Социально - биологические основы физической культуры  | 4                   | -                                 | -                    | -                      | Отметка о посещении<br>Опрос              |
|       | 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.                                   | 4                   | -                                 | -                    | -                      | Отметка о посещении<br>Контрольная работа |
|       | 4.Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства ФКиС в регулировании работоспособности | 4                   | -                                 | -                    | -                      | Отметка о посещении                       |
|       | 5.Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.   | 4                   | -                                 | -                    | -                      | Отметка о посещении<br>Контрольная работа |
|       | 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.   | 4                   | -                                 | -                    | -                      | Отметка о посещении<br>Доклад             |
|       | 7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (гто).                                       | 2                   | -                                 | -                    | -                      | Отметка о посещении<br>Контрольная работа |
|       | 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.  | 2                   | -                                 | -                    | -                      | Отметка о посещении                       |
|       | 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.  | 2                   | -                                 | -                    | -                      | Отметка о посещении<br>Контрольная работа |



| №<br>п/<br>п | Тема   | Количество часов на |  |                             |                               | Форма<br>контроля                         |
|--------------|--|---------------------|--|-----------------------------|-------------------------------|---|
|              |  | лекции              | практическ<br>ие<br>/семинарск<br>ие занятия | лаборатор<br>ные<br>занятия | самостоят<br>ельную<br>работу |   |
|              | 10. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 2                   | -  | -                           | -                             | Отметка о посещении                       |
|              | 11. Основы лечебной физической культуры (ЛФК).   | 2                   | -  | -                           | -                             | Отметка о посещении                       |
|              | 12. Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)                | 2                   | -  | -                           | -                             | Отметка о Посещении<br>Реферат            |
|              | 13. Основы физического воспитания молодой семьи.                                       | 2                   | -  | -                           | -                             | Отметка о посещении<br>Контрольная работа |
|              | <b>Промежуточная аттестация</b>  | -                   | -  | -                           | -                             | зачет                                     |
| II.          | <b>Практические занятия:<br/>Общefизическая подготовка (ОФП)</b>                       | -                   | 36   | -                           | -                             |   |
|              | 1. Легкая атлетика   | -                   | 14   | -                           | -                             | Тестирование                              |
|              | 2. Атлетическая гимнастика   | -                   | 22   | -                           | -                             | Тестирование                              |
|              | <b>Промежуточная аттестация</b>  | -                   | -  | -                           | -                             | зачет                                     |

## 5.2. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» (ЛЕКЦИИ)

Тема 1. (2 часа) **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

**Основные понятия:** физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

**Содержание.** Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая

культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

**Тема 2. (4 часа) Социально - биологические основы физической культуры**

**Основные понятия:** организм человека, функциональная система, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, социально - биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия и гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навык.

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

**Тема 3. (4 часа) Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

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

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

**Тема 4. (4 часа) Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

**Основные понятия:** психофизическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

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

#### Тема 5. (4 часа) **Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

**1 часть. Основные понятия:** методические принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, психические качества, формы занятий, учебно-тренировочные занятия, общая и моторная плотность занятия.

**Содержание.** Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебнотренировочное занятие как основная форма обучения физическими упражнениями. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

**2 часть. Основные понятия:** общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энерготраты при физической нагрузке.

**Содержание.** Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, её цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

#### Тема 6. (4 часа) **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

**Основные понятия:** формы самостоятельных занятий, мотивация выбора.

**Содержание.** Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц раннего возраста.

Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

**Тема 7. (2 часа) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО)**

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

**Тема 8. (2 часа) Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

**Основные понятия:** массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений.

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

**Тема 9. (2 часа) Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях ВУЗа.

Планирование подготовки. Методические основы целостного построения тренировочного занятия, особенности проведения его составных частей (подготовительной, основной, заключительной). Объем и интенсивность тренировочных занятий, другие параметры физической нагрузки. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

**Тема 10. (2 часа) Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Врачебный контроль направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности занимающихся и влияния на них занятий физическими упражнениями.

Основная цель, содержание, формы и организация врачебного контроля в ВУЗе.

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

Основные показатели дневника самоконтроля.

#### **Тема 11. (2 часа) Основы лечебной физической культуры (ЛФК)**

Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений. Механизмы влияния физических упражнений: тонизирующего, трофического, формирования компенсаций, нормализации функций.

Средства лечебной физической культуры. Виды физических упражнений в ЛФК: гимнастические, спортивно - прикладные и игры. Классификация гимнастических упражнений по анатомическому признаку, методической направленности, характеру активности. Формы занятий ЛФК.

Методика лечебного применения физических упражнений. Основные принципы занятий ЛФК. Зависимость нагрузки от объема, интенсивности упражнений, плотности занятия, темпа выполнения движений.

Составить комплекс ЛФК с учетом имеющегося заболевания.

#### **Тема 12. (2 часа) Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)**

Личная и социально - экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретные содержания ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля. Прикладные виды спорта и их элементы.

Дополнительные факторы, показывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.)

### Тема 13. (2 часа) **Основы физического воспитания молодой семьи**

Семейное физическое воспитание - основа укрепления здоровья ребенка. Основные периоды и возрастные закономерности развития детей.

Методические приемы формирования физической активности детей дошкольного возраста. Формы активного проведения досуга: утренняя гимнастика, тренировочные занятия, турпоходы, прогулки с использованием подвижных игр, участие в массовых оздоровительных мероприятиях. Опыт семейного физического воспитания семьи Никитиных, Скрипачевых и других.

Факторы, способствующие рождению здорового ребенка. Особенности занятия физическими упражнениями в период беременности. Домашнее врачевание средствами физической культуры и массажа.

### **5.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

| № п/п | Форма занятий                 | Наименование тем, задач, средств   | Содержание занятий   | Необходимые знания, умения, навыки.                          | Форма контроля                             | Кол-во час |
|-------|-------------------------------|--|--|--|--|------------|
| 1     | Организационно - методическое | Легкая атлетика<br>Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе. | Цель, задачи, требования к уровню освоения курса, содержание курса, организация учебного процесса, форма итогового контроля.               | Знать основные требования ФГОС по данной учебной дисциплине. | Отметка о посещении                        | 2          |
| 2     | Контрольное                   | Легкая атлетика<br>Определение физической подготовленности                       | Выполнение обязательных тестов: бег 100м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине (поднимание и опускание туловища – девушки). | Показать скоростную и силовую подготовленность               | Протоколы соревнований<br>оценка в журнале | 2          |

| № п/п | Форма занятий        | Наименование тем, задач, средств                           | Содержание занятий   | Необходимые знания, умения, навыки.                       | Форма контроля  | Кол-во час |
|-------|----------------------|--|--|---|---|------------|
| 3     | Контрольное          | Легкая атлетика<br>Определение физической подготовленности | Выполнение обязательных тестов: бег 3000м (2000м – девушки).   | Показать общую выносливость.                              | Протоколы соревнований, оценка в журнале.             | 2          |
| 4     | Учебно-тренировочное | Легкая атлетика<br>Бег на короткие дистанции (100м)        | Техника: высокий и низкий старты, бег на дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения (выполняют сериями на отрезке 20-60м).   | Знать особенности техники старта и бега на дистанции      | Оценить технику выполнения старта и бега на дистанции | 4          |
| 5     | Учебно-тренировочное | Легкая атлетика<br>Кросс (бег по пересеченной местности)   | Техника: высокий старт, стартовое ускорение; бег на дистанции, финиширование, бег по пересеченной местности.<br>Тренировка: равномерный бег на местности малой и средней интенсивности для мужчин – 5000-6000м, для женщин – 3000-4000м. | Знать особенности техники бега по пересеченной местности. | Оценить технику выполнения бега.                      | 4          |

| № п/п | Форма занятий        | Наименование тем, задач, средств | Содержание занятий   | Необходимые знания, умения, навыки.  | Форма контроля  | Кол-во час |
|-------|----------------------|----------------------------------|--|--|---|------------|
| 6     | Учебно-тренировочное | Атлетическая гимнастика          | Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажерах. Режим дыхания. Развитие основных мышечных групп (мышцы спины, живота, рук и ног). | Уметь технически правильно выполнять упражнения на тренажерах. Уметь самостоятельно определить тренировочную нагрузку. Развитие силы мышц. | Оценка техники выполнения силовых упражнений            | 4          |
| 7     | Учебно-тренировочное | Атлетическая гимнастика          | Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса.  | Знать объем и интенсивность, применения нагрузок, соответствующих уровню подготовленности занимающихся. Развитие силы мышц.                | Оценка правильности определения тренировочной нагрузки. | 6          |
| 8     | Учебно-тренировочное | Атлетическая гимнастика          | Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодиц, мышц живота. Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 8-10 раз    | Знать и уметь применять для составления индивидуальной тренировочной программы основные принципы тренировки. Развитие силы мышц.           | Проверка индивидуальной программы                       | 6          |
| 9     | Учебно-тренировочное | Атлетическая гимнастика          | Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса. Упражнения выполняются в 2 подходах по                                | Уметь технически правильно выполнять упражнения. Развитие силы мышц.   | Оценка правильности выполнения упражнений               | 6          |



| № п/п | Форма занятий | Наименование тем, задач, средств | Содержание занятий | Необходимые знания, умения, навыки. | Форма контроля | Кол-во час |
|-------|---------------|----------------------------------|--------------------|-------------------------------------|----------------|------------|
|       |               |                                  | 1015 раз.          |                                     |                |            |

## **5.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

### **5.4.1. Легкая атлетика**

Теоретические сведения о легкой атлетике. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.

Бег на короткие и длинные дистанции. Техника: высокий и низкий старты, бег на дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения (выполняют сериями на отрезке 20-60 м): бег с ускорением хода; с высокого и низкого старта; с высоким подниманием бедра; прыжковыми шагами; переменный, с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции.

### **5.4.2. Атлетическая гимнастика**

Теоретические сведения.

*Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажерах.* Режим дыхания. Методические приемы.

*Развитие основных мышечных групп (мышцы спины, живота, рук и ног):*

1. Подтягивание на перекладине или верхние тяги с прямым и обратным хватом грифа тренажера.

2. Приседания со штангой на плечах.

3. Жим штанги над головой.

4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.

5. Подъем туловища из положения лежа.

*Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз.*

Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса:

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.

2. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье.

3. Жим штанги над головой.
4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.
5. Разгибание рук на блочном тренажере в положении стоя.
6. Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса.

*Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 10-15 раз*

Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодиц, мышц живота.

1. Приседание со штангой на плечах.
2. Становая тяга.
3. Становая тяга на прямых ногах с широким хватом грифа штанги
4. Динамические выпады со штангой на плечах.
5. Подъем ягодиц в положении лежа с поднятыми прямыми ногами.

*Упражнения выполняются в 1-2 подхода по 8-10 раз*

Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса:

1. Подтягивание на перекладине.
2. Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера.
3. Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом (имитация гребли).
4. Наклоны вперед со штангой на плечах в положении стоя.
5. Сгибание рук со штангой на бицепс.
6. Подъем туловища с весом на плечах из положения лежа. *Упражнения выполняются в 2 подхода по 10-15 раз.*

**Комплексы упражнений по атлетической гимнастике** – это сложная система, включающая в себя набор упражнений и выбранный режим тренировок.

Комплекс позволяет давать достаточную нагрузку всем мышцам тела. В комплексе не указывается количество повторений в подходе. Это, согласно своим индивидуальным возможностям, студенты должны определить сами.

Количество упражнений зависит в основном от физической подготовленности студента и задач, поставленных перед тренировкой.

### **5.4.3. Содержание занятий по физической культуре и спорту со студентами специальных групп**

Практический материал (включая зачетные требования и нормативы) для специальных групп разрабатывается кафедрой физического воспитания с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Включает в себя оздоровительно-реабилитационную форму физической культуры, связанную с направленным использованием физических упражнений в качестве профилактики, реабилитации заболеваний и восстановления функций организма,

нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.).

В специальных группах предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

*Первое направление.* Занятия со студентами с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

*Второе направление.* Занятия со студентами с диагнозом заболевания внутренних органов:

- сердечно-сосудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь;
- дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких;
- пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и холангит;
- поджелудочной железы: панкреатит;
- почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечнокаменная болезнь;
- кровообращения: лейкозы, анемии;
- эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

*Третье направление.* Занятия со студентами с диагнозом заболевания органов зрения: миопия средней и высокой степени, астигматизм.

*Четвертое направление.* Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий.

Студенты специальной группы посещают занятия согласно расписанию своей учебной группы, однако имеют ограничения двигательной нагрузки в зависимости от имеющихся противопоказаний, обусловленных конкретным заболеванием и в соответствии с рекомендациями врача.

Студенты этой учебной группы, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

#### **5.4.4. Содержание занятий по физической культуре и спорту с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Занятия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по очной форме, могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике физкультурно-спортивной деятельности и здоровьесбережения;
- занятия по индивидуальной программе лечебной физической культурой, назначенной лечащим врачом, врачом университета или преподавателем специальной медицинской группы.

Для полноценного занятия со студентами с ограниченными возможностями здоровья университет гарантирует создание специально оборудованных помещений, установку тренажеров общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажеров. Все спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

### **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **6.1. Основная литература**

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476623>
2. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475400>
3. Вдовина, Н. В. Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция: монография / Н. В. Вдовина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 391 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-09214-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474931>
4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472703>

5. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474233>
6. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 335 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07657-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472471>
7. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456948>
8. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451329>
9. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса: учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476674>
10. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457039>
11. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476675>
12. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474340>
13. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Алянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114>

14. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471347>

15. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476334>

16. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451495>

17. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770>

18. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468671>

19. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475716>

20. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454923>

## **6.2. Дополнительная литература.**

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов н/Д: Феникс, 2002. -384с.

2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д:Феникс, 2002. -384с.

3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ.пед.вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. -160с.

4. Васенков К.В., Фазлиева., Е.В., Лопатин Л.А. Теория физической культуры. Казань, 2014. -98с.

5. Физическая культура студента. Учебник /Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2003. -448с.

### **6.3. Методические разработки кафедры (учебные пособия, методические указания)**

1. Астраханцев Е.А. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2008. -70с.

2. Астраханцев Е.А. Физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем: Методическое пособие. – Тольятти: ВУиТ, 2006. 120с.

3. Астраханцев Е.А. Социально-педагогические аспекты формирования культуры здоровья студенческой молодежи: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2007. -220с.

4. Астраханцев Е.А. Основы физической культуры: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2009. -150с.

5. Астраханцев Е.А. Самоконтроль и гигиена при занятиях физическими упражнениями: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2010. 123с.

6. Астраханцев Е.А. Методические основы занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2011. -101с.

7. Астраханцев Е.А. Теоретические основы физической культуры: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2017. -199с.

8. Астраханцев Е.А., Популо Г.М. Большой теннис как средство развития двигательных качеств: Учебно-методическое пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2013. -91с.

9. Чураков А.В. Основные средства для подготовительной части учебно-тренировочного занятия: Методическое пособие по курсу «Физическая культура» -Тольятти 2006. -36с.

10. Кабанова Е.В., Пальнова С.В. Теория и методика оздоровительных занятий по аэробике: Учебно-методическое пособие. - Тольятти: Волжский университет им. В.Н.Татищева, 2008. -39с.

## **7.ФОНДОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **7.1. Контрольные вопросы для аттестации студентов по теоретическому разделу дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»**

1. Физическая культура, ценности физической культуры.
2. Разновидности и компоненты физической культуры.
3. Двигательная активность и профессиональная направленность физического воспитания.
4. Социальные функции и роль физической культуры и спорта в развитии общества.

5. Современное состояние и организационно - правовые основы физической культуры и спорта.
6. Задачи и основные положения организации физического воспитания в вузе.
7. Средства физического воспитания.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
9. Функциональные системы организма человека (костная и мышечная). Физиологические системы организма человека.
10. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
11. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
12. Гипокинезия и гиподинамия, их влияние на организм.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Обмен веществ и энергии, сердечно-сосудистая система, дыхательная система и занятия физическими упражнениями.
15. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка.
16. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
17. Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье студента.
18. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни. Режим труда и отдыха как компонент здорового образа жизни.
19. Рациональное питание как компонент здорового образа жизни.
20. Систематическое использование физических нагрузок как компонент здорового образа жизни. Оптимальная двигательная активность.
21. Сексуальная культура и здоровье.
22. Личная гигиена и закаливание.
23. Регуляция нервно-психического состояния организма.
24. Коммуникативная культура является одним из существенных факторов, влияющих на здоровье человека.
25. Профилактика вредных привычек.
26. Экологическая культура и здоровье.
27. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
28. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
29. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
30. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
31. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.



32. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

33. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.

34. Методические принципы физического воспитания.

35. Методы физического воспитания.

36. Основы обучения движениям (техническая подготовка).

37. Воспитание физических качеств (сила).

38. Воспитание физических качеств (выносливость).

39. Воспитание физических качеств (быстрота).

40. Воспитание физических качеств (гибкость, ловкость).

41. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

42. Физическая подготовка (общая и специальная).

43. Коррекция физического развития и телосложения средствами физической культуры.

44. Формы занятий физическими упражнениями.

45. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

46. Общая и моторная плотность занятия.

47. Физическая нагрузка. Интенсивность физической нагрузки.

48. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

49. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.

50. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

51. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

52. Гигиена самостоятельных занятий.

53. Закаливание.

54. Медицинский контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

55. Профилактика травматизма в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

56. Определение понятия «спорт» и его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

57. Студенческий спорт.

58. Спортивная классификация, ее структура.

59. Нетрадиционные виды спорта и современные популярные системы физических упражнений.

60. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

61. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
62. Врачебный контроль и самоконтроль при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
63. Методы для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
64. Педагогический контроль, его виды и содержание.
65. Коррекция осанки средствами физической культуры.
66. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи.
67. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки в вузе.
68. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки специалистов, относящихся к различным группам профессий.
69. Производственная физическая культура.
70. История комплексов ГТО и БГТО.
71. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): цель, задачи, структура, основные требования.

## **7.2. Контрольные тесты для оценки общефизической и спортивно-технической подготовленности студентов**

### **Контрольные тесты для оценки общей физической и спортивно-технической подготовленности студентов по общей физической подготовке (ОФП)**

| Наименование тестов   | Оценка в очках |     |     |     |     |         |     |     |     |     |
|---|----------------|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|
|   | Женщины        |     |     |     |     | Мужчины |     |     |     |     |
|   | 5              | 4   | 3   | 2   | 1   | 5       | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1. Поднимание в сед и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 60             | 50  | 40  | 30  | 20  |         |     |     |     |     |
| 2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)   |                |     |     |     |     | 15      | 12  | 9   | 7   | 5   |
| 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   |                |     |     |     |     | 50      | 40  | 30  | 20  | 10  |
| 4. В висе поднимание ног до касания перекладины   |                |     |     |     |     | 10      | 7   | 5   | 3   | 2   |
| 5. Прыжки в длину с места (см)  | 190            | 180 | 170 | 160 | 150 | 250     | 240 | 230 | 220 | 210 |

## **Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы**

|  |
|--|
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).               |
| 2. Подтягивание на перекладине (мужчины).  |
| 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины). |
| 4. Прыжки в длину с места с двух ног.  |
| 5. Упражнения на гибкость.   |
| 6. Выполнение упражнений на технику.   |

## **Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Основные положения методики закаливания.
3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
6. Гипокинезия и гиподинамия. Их неблагоприятное влияние на организм человека.
7. Понятие «здоровье». Содержание и факторы, определяющие здоровье человека.
8. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни студента.
9. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании.
10. Объективные и субъективные причины усталости, утомления и переутомления. Их причины и профилактика.
11. Методы оценки и возможности коррекции осанки и телосложения с помощью физических упражнений.
12. Гигиенические аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.
14. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
15. Методы и тесты для оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.

16. Олимпийские игры и современное состояние физической культуры и спорта.
17. Стресс и регуляция нервно-психического состояния организма.
18. Здоровье в традиционных и нетрадиционных средствах реабилитации.
19. Культура сексуального поведения человека.
20. Экологическая культура и здоровье.
21. Основы методики самомассажа.
22. Избыточный вес – угроза здоровью.
23. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента с учетом избранной профессии.
24. Производственная физическая культура (ПФК), ее цель, задачи и содержание.

### **7.3. Зачет по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт»**

Студенты, выполнившие рабочую программу, на каждом семестре 1 курса получают зачет по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт». Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки.

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности студентов, а также установленных в данном семестре требований.

#### **Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий**

|   |                   |        |         |
|---|-------------------|--------|---------|
| Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовки | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Средняя оценка тестов в очках   | 2,0               | 3,0    | 3,5     |

Тесты по общефизической и спортивно-технической подготовке проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в университет и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце каждого семестра – как определяющие сдвиг за прошедший период. Сдача

контрольно-зачетных тестов и требований является необходимым условием получения зачета.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, временно освобожденные от практических и пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или реферата. Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 15-25 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Студенты специальной медицинской группы выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе В (ЛФК), освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике.

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **8.1. Распределение студентов по учебным группам**

Практические занятия по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» реализуются в различных учебных группах: основная спортивная, специальная, инклюзивная.

Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения) и физического развития, утверждается распоряжением проректора по учебной работе на основании представления заведующего кафедрой.

Студенты I курса в течение первого месяца учебного года проходят профилактический осмотр с целью определения группы здоровья для занятий физической культурой, после которого распределяются по учебным группам.

В основную группу зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. В спортивную учебную группу зачисляются студенты, имеющие спортивные разряды. Студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий по избранным видам спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

В специальную учебную группу зачисляются студенты на основе решения врачебной комиссии (заключения ВК) о необходимости занятий в специальной группе (группа А) или освобождения от занятий физической культурой (группа В). Зачисление в специальную группу осуществляется в каждом семестре на основе соответствующих справок. Численность студентов в учебных группах этого отделения 8-12 человек.

Студенты, зачисленные в специальную учебную группу, осваивают доступные им разделы учебной программы в форме теоретических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды зачисляются на основании медицинского заключения в инклюзивную учебную группу. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

## **8.2. Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата**

Реферат (лат.) - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников;

2) изложение содержания научной работы, книги, статьи. В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но обучающийся может проявлять и свою инициативу. Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист. Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество обучающегося (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы: - актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем; - новые, современные подходы к решению проблемы; - наличие противоречивых точек зрения на проблему в

науке и желание в них разобраться; - противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте; - личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме; - цель и значимость темы.

4. Основное содержание - сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата; - критический обзор источников; - собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение: - основные выводы; - результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы: в списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения. В приложения включается второстепенный материал, например, анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

### **8.3. Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля**

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля (для лиц с ОВЗ и инвалидов), чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом.

Дневник самоконтроля: – помогает занимающимся лучше познавать самих себя; – приучает следить за собственным здоровьем; – позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания; – определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил; – какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность. Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут состоять из 8-15-20 показателей. Это показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий.

Кроме основных показателей, указанных в примерной форме дневника, рекомендовано периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы – один раз в месяц. Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др. Так как в отдельных случаях могут

наблюдаться вялость, повышенная утомляемость, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Российская государственная библиотека - [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru), [www.leninka.ru](http://www.leninka.ru)  
Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.
2. Медиаматериалы:
  2. 1. Медиаматериалы.
    1. [.https://www.youtube.com/watch?v=eMPMb4o1ZsQ](https://www.youtube.com/watch?v=eMPMb4o1ZsQ) — Испытание культуризмом. Приключения тела
    2. <https://www.youtube.com/watch?v=DWNxrbSqKM8> — Вопросы выживания.  
Ожирение.
    3. <https://www.youtube.com/watch?v=XgF7jpl7DhY> — Метод исследования.  
Ожирение.
    4. <https://www.youtube.com/watch?v=jUBuo73bTxA> — Треугольники шеи
    5. <https://www.youtube.com/watch?v=c-2dXKAN634> — Мышцы плеча
    6. <https://www.youtube.com/watch?v=FWC50SJjcU> — Мышцы предплечья и кисти
    7. <https://www.youtube.com/watch?v=c9ZKH-YYb5o> — Поверхностные мышцы спины
    8. [https://www.youtube.com/watch?v=C4Sz\\_YGXsDk](https://www.youtube.com/watch?v=C4Sz_YGXsDk) — Мышцы груди
    9. <https://www.youtube.com/watch?v=cVXET4m6tLM> — Мышцы живота и паховый канал
    10. <https://www.youtube.com/watch?v=T5fw8HuqitE> — Мышцы бедра. Бедренный канал. Лакуны
    11. <https://www.youtube.com/watch?v=IjPeyLiSto> — Мышцы голени. Подколенная ямка
    12. <https://www.youtube.com/watch?v=wa0IHggVZkg> — Жиры: польза и вред.
    13. <https://www.youtube.com/watch?v=GhYzV3gomPU> — Обратная сторона ЗОЖ.



14. <https://www.youtube.com/watch?v=PNa5NpmUz6w> — Здоровое питание.
15. <https://www.youtube.com/watch?v=AZwEMcciygo> — Методика измерения артериального давления.
16. <https://www.youtube.com/watch?v=w6ZBcwp8lNM> — Психология пищевого поведения.
17. <https://www.youtube.com/watch?v=XH4xYp67rUc> — Хроническая усталость
18. <https://www.youtube.com/watch?v=Gt3jbMBW58U> — Психические травмы: посттравматическое расстройство
19. <https://www.youtube.com/watch?v=UFJk2WOfsKI> — Профилактика алкоголизма и наркомании
20. <https://www.youtube.com/watch?v=LeaIH9PtU3o> — Витамины: нужно ли принимать дополнительно
21. <https://www.youtube.com/watch?v=B3hpCafZpnk> — Гормоны. На страже здоровья
22. <https://www.youtube.com/watch?v=aRoDxHrHDYo> — Гормоны. На страже красоты
23. <https://www.youtube.com/watch?v=bzzyOoXb5hE> — Смертельные опыты.  
Кровь
24. <https://www.youtube.com/watch?v=Z0-gkwuPv7k> — Лекарство от невесомости
25. <https://www.youtube.com/watch?v=mr29qWv9PQM> — Сколько человек может прожить без еды?
26. <https://www.youtube.com/watch?v=A4coMtDUqzQ> — Медицина: будущее на пороге (передовые медицинские технологии )

## 2.2. Медиа материалы (легкая атлетика)

1. <https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4> -Обучение технике ходьбы
2. <https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM>-Обучение технике бега на 30 м с высокого старта
3. <https://www.youtube.com/watch?v=CSnk3PFyUi4> Обучение технике бега на 30 м с высокого старта с опорой на одну руку
4. <https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM>-Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами
5. [https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB\\_kw](https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw) -Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
6. <https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA> -Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега
7. <https://www.youtube.com/watch?v=bZnyUu2KbQQ>-Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

8. <https://www.youtube.com/watch?v=8XkOnHPIN3s>-Обучение технике метания малого мяча «из-за спины через плечо» с места на дальность
9. <https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo> -Обучение технике метания малого мяча «из-за спины через плечо» с места в вертикальную цель
10. <https://www.youtube.com/watch?v=A2JOoS8jEcc>-Обучение технике бега на 60 м
11. <https://www.youtube.com/watch?v=NHgQrI32JEc>-Обучение технике метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега
12. [https://www.youtube.com/watch?v=y7Cn\\_mKafLA](https://www.youtube.com/watch?v=y7Cn_mKafLA)-Обучение технике метания малого мяча в вертикальную цель
13. <https://www.youtube.com/watch?v=nRJsf6frSB0w>-технике прыжка в высоту способом «перешагивание»
14. <https://www.youtube.com/watch?v=-3K8RxMhwxM>-Обучение технике метания малого мяча с разбега на дальность

## 10. НЕОБХОДИМАЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

### Теоретический раздел

Для изучения по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» используется следующее оборудование:

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Перечень основного оборудования:

Ауд. Б-417: офисная мебель на 96 мест, демонстрационное оборудование: экран – 1 шт.; проектор – 1 шт.; доска, рабочее место преподавателя, кафедра.

### Практический раздел

Спортивный зал для занятий физической культурой и спортом:

Перечень основного оборудования:

Стойка для штанги RACK01 – 1 шт., скамья WINNER – 1шт., скамья Novus, обруч – 8 шт., гимнастический коврик – 10 шт., гири: 24 кг – 2 шт., 32 кг – 2 шт., 16 кг – 1 шт., штанга олимпийская с замками кг – 1шт., штанга маленькая 1шт., блины: 5 кг – 2 шт., 15 кг – 2 шт., 10 кг – 2 шт., 2,5 кг – 2 шт., блины маленькие: 2,5 кг – 2 шт., 5 кг – 2шт., 10 кг – 2 шт., гантели: 10 кг – 2 шт., 12 кг – 2 шт., 3 кг – 4 шт., 1кг – 10 шт., скамейка – 2 шт., скакалка – 10 шт., скамья JKEXER., тренажер министеппер WINNER., тренажер для гребцов –1шт., тренажер райдер HouseFit–1шт., велотренажер WINNER (ROTEUS) – 1 шт., велотренажер WINNER (PELICAN) -1шт., беговая дорожка TORNEO–1шт., тренажер WINNER (DORIAN) –1шт., тренажер WINNER (FLEX)1–шт

Спортивный зал.

Перечень основного оборудования:

Скамейки -6 шт, обручи-4 шт, шведские стенки, 20 ковриков, 10 больших конусов, 10 малых конусов, 10 гимнастических палок, 5 мячей по 1 кг, 10 мячей по 3 кг, 2 гимнастических мата.