

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

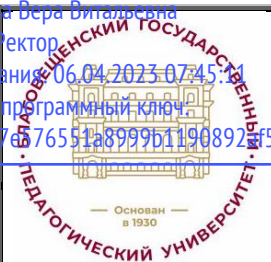
Должность: Ректор

Дата подписания: 06.04.2023 07:45:11

Уникальный программный ключ

a2232a55157a676551a8999b1190892ef53989420420336ffbf573a434e5778

1

|                                                                                   |                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ<br/>РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ</b>                                                                                                        |
|                                                                                   | <b>Федеральное государственное бюджетное образовательное<br/>учреждение высшего образования<br/>«Благовещенский государственный педагогический университет»</b> |
|                                                                                   | <b>ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА<br/>Рабочая программа дисциплины</b>                                                                                      |

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**И. о. декана факультета иностранных языков**

**ФГБОУ ВО «БГПУ»**

**М. В. Рябова**

**«22» июня 2022 г.**

**Рабочая программа дисциплины  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**Направление подготовки  
44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Профиль  
«АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК»**

**Уровень высшего образования  
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
(протокол № 9 от «25» мая 2022 г.)**

**Благовещенск 2022**

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>                                                                          | <b>3</b>  |
| <b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>                                                               | <b>4</b>  |
| <b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>                                                                      | <b>9</b>  |
| <b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО<br/>ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                  | <b>12</b> |
| <b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>                                                                        | <b>18</b> |
| <b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ)<br/>УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....</b>                    | <b>19</b> |
| <b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ .....</b>                                               | <b>23</b> |
| <b>В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....</b>                                                                              | <b>23</b> |
| <b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С<br/>ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b> | <b>23</b> |
| <b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ</b> Ошибка! Закладка<br>не определена.                       |           |
| <b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>                                                                  | <b>27</b> |
| <b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>                                                                   | <b>25</b> |

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

**1.2 Место дисциплины в структуре ООП:** дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части дисциплин (модулей) Блока 1.

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: УК-7, ОПК-4:**

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

УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.

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

УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

ОПК-4. Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей.

ОПК-4.1. Демонстрируют знание духовно-нравственных ценностей личности и модели нравственного поведения в профессиональной деятельности.

ОПК-4.2. Демонстрируют способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде, способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуры здорового и безопасного образа жизни.

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

**знать:**

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

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

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

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

- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

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

**уметь:**

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

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

**владеть**

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

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

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

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

| № | Наименование раздела        | Курс | Семестр | Кол-во часов | ЗЕ |
|---|-----------------------------|------|---------|--------------|----|
|   | Физическая культура и спорт | 1    | 1       | 72           | 2  |

**Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачётные единицы.**

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

#### **1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности**

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

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

##### **Объем дисциплины и виды учебной деятельности (заочная форма обучения)**

| Вид учебной работы             | Всего часов | Семестр 1 |
|--------------------------------|-------------|-----------|
| Общая трудоемкость             | 72          | 72        |
| Аудиторные занятия             | 4           | 4         |
| Лекции                         | 4           | 4         |
| Лабораторные занятия           | --          | --        |
| Самостоятельная работа         | 64          | 64        |
| Вид итогового контроля (зачёт) | 4           | 4         |

## **2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **2.1 Учебно-тематический план**

#### **Очная форма обучения**

| №  | Наименование тем (разделов)                                          | Всего часов | Аудиторные занятия |                      | Самостоятельная работа |
|----|----------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------|----------------------|------------------------|
|    |                                                                      |             | Лекции             | Лабораторные занятия |                        |
| 1. | Методики оценки и самооценки работоспособности, усталости, утомления | 2           |                    | 2                    |                        |

|     |                                                                                                                                                                   |   |  |   |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|
| 2.  | Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления                                                                           | 2 |  | 2 |  |
| 3.  | Основы методики массажа и самомассажа                                                                                                                             | 2 |  | 2 |  |
| 4.  | Методика составления и самостоятельного проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений.                     | 2 |  | 2 |  |
| 5.  | Методика развития физических качеств                                                                                                                              | 2 |  | 2 |  |
| 6.  | Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)                                     | 2 |  | 2 |  |
| 7.  | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации                | 2 |  | 2 |  |
| 8.  | Методика подбора средств для проведения занятий с оздоровительной и рекреационной направленностью, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста. | 2 |  | 2 |  |
| 9.  | Исследование физического развития                                                                                                                                 | 2 |  | 2 |  |
| 10. | Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития                                                                | 2 |  | 2 |  |
| 11. | Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы)                                                                                                 | 2 |  | 2 |  |
| 12. | Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета                                                                                                  | 2 |  | 2 |  |

|              |                                                                                                                                                                       |           |  |           |           |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-----------|-----------|
|              | тренировочного пульса                                                                                                                                                 |           |  |           |           |
| 13.          | Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия                                   | 2         |  | 2         |           |
| 14.          | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.                                                              | 4         |  | 4         |           |
| 15.          | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.                                                                          | 2         |  | 2         |           |
| 16.          | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.                                                              | 4         |  | 4         |           |
| 17.          | Работа с рекомендуемой литературой и интернет-ресурсами для систематизации учебного материала, самостоятельные занятия ФК и С, выполнение реферата по избранной теме. | 36        |  |           | 36        |
| Зачёт        |                                                                                                                                                                       |           |  |           |           |
| <b>ИТОГО</b> |                                                                                                                                                                       | <b>72</b> |  | <b>36</b> | <b>36</b> |

#### Заочная форма обучения

| №  | Наименование тем (разделов)                                                             | Всего часов | Аудиторные занятия |                      | Самостоятельная работа |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------|----------------------|------------------------|
|    |                                                                                         |             | Лекции             | Лабораторные занятия |                        |
| 1. | Методики оценки и самооценки работоспособности, усталости, утомления                    | 2           |                    |                      | 2                      |
| 2. | Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления | 2           | 2                  |                      | 2                      |
| 3. | Основы методики массажа и самомассажа                                                   | 2           |                    |                      | 2                      |
| 4. | Методика составления и самостоятельного проведения                                      | 2           | 2                  |                      | 2                      |

|     |                                                                                                                                                                   |   |  |  |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|---|
|     | учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений.                                                                        |   |  |  |   |
| 5.  | Методика развития физических качеств                                                                                                                              | 2 |  |  | 2 |
| 6.  | Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)                                     | 2 |  |  | 2 |
| 7.  | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации                | 2 |  |  | 2 |
| 8.  | Методика подбора средств для проведения занятий с оздоровительной и рекреационной направленностью, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста. | 2 |  |  | 2 |
| 9.  | Исследование физического развития                                                                                                                                 | 2 |  |  | 2 |
| 10. | Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития                                                                | 2 |  |  | 2 |
| 11. | Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы)                                                                                                 | 2 |  |  | 2 |
| 12. | Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса                                                                            | 2 |  |  | 2 |
| 13. | Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия                               | 2 |  |  | 2 |
| 14. | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.                                                          | 4 |  |  | 2 |

|              |                                                                                                                                                                       |           |          |           |           |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|-----------|
| 15.          | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.                                                                          | 2         |          |           | 2         |
| 16.          | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.                                                              | 4         |          |           | 2         |
| 17.          | Работа с рекомендуемой литературой и интернет-ресурсами для систематизации учебного материала, самостоятельные занятия ФК и С, выполнение реферата по избранной теме. | 32        |          |           | 32        |
| Зачёт        |                                                                                                                                                                       | 4         |          |           |           |
| <b>ИТОГО</b> |                                                                                                                                                                       | <b>72</b> | <b>4</b> | <b>--</b> | <b>64</b> |

**Интерактивное обучение по дисциплине (очная форма обучения)**

| <b>№</b> | <b>Наименование тем (разделов)</b>                                                                                                            | <b>Вид занятия</b> | <b>Форма интерактивного занятия</b> | <b>Кол-во часов</b> |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------|---------------------|
| 1.       | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)          | ЛЗ                 | Работа в малых группах              | 2                   |
| 2.       | Методики оценки и самооценки работоспособности, усталости, утомления.                                                                         | ЛЗ                 | Работа в малых группах              | 2                   |
| 3.       | Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления                                                       | ЛЗ                 | Работа в малых группах              | 2                   |
| 4.       | Основы методики массажа и самомассажа                                                                                                         | ЛЗ                 | Работа в малых группах              | 2                   |
| 5.       | Методика составления и самостоятельного проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений. | ЛЗ                 | Работа в малых группах              | 2                   |
| 6.       | Методика развития физических качеств                                                                                                          | ЛЗ                 | Работа в малых группах              | 2                   |
| 7.       | Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)                 | ЛЗ                 | Работа в малых группах              | 2                   |
| 8.       | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях ФК и С. Средства и методы мышечной релаксации                    | ЛЗ                 | Работа в малых группах              | 2                   |

|              |                                                                                                                                                                       |    |                        |                        |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------|------------------------|
| 9.           | Методика подбора средств для проведения занятий с оздоровительной направленностью, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста                      | ЛЗ | Работа в малых группах | 2                      |
| 10.          | Исследование физического развития                                                                                                                                     | ЛЗ | Работа в малых группах | 2                      |
| 11.          | Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития                                                                    | ЛЗ | Работа в малых группах | 2                      |
| 12.          | Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы)                                                                                                     | ЛЗ | Работа в малых группах | 2                      |
| 13.          | Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса                                                                                | ЛЗ | Работа в малых группах | 2                      |
| 14.          | Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия                                   | ЛЗ | Работа в малых группах | 2                      |
| 15.          | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.                                                                          | ЛЗ | Работа в малых группах | 4                      |
| 16.          | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.                                                              | ЛЗ | Работа в малых группах | 4                      |
| 17.          | Работа с рекомендуемой литературой и интернет-ресурсами для систематизации учебного материала, самостоятельные занятия ФК и С, выполнение реферата по избранной теме. |    |                        | 36                     |
| <b>ИТОГО</b> |                                                                                                                                                                       |    |                        | <b>36/72<br/>(50%)</b> |

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

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

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

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

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

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

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

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

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

**Содержание.** УТГ. Упражнения, способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее. Упражнения, воздействующие на мышцы рук и ног, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы. Упражнения, укрепляющие мышцы тела, увеличивающие гибкость позвоночника, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение. На развитие силовых возможностей направлены отжимания в упоре лежа, подтягивания. Упражнения на растягивания включают махи ногами и руками в разных направлениях, наклоны вперед с касанием пальцами или ладонями пола и др. Упражнениям для брюшного пресса надо придавать особое значение, так как сидячая поза вызывает застойные явления в брюшной полости. Упражнения для ног включают глубокие выпады, приседания на одной ноге, подскоки, бег, танцы под музыку. Завершают утреннюю гимнастику упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Это ходьба с движениями рук. Их надо выполнять и после упражнений с повышенной нагрузкой. Формы и средства физической культуры, направленные на повышение профессиональной работоспособности посредством снижения утомляемости, ускорения восстановительных процессов. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.

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

**Основные понятия.** Гигиенический массаж. Периостальный массаж. Реабилитационный массаж. Перкуссионный массаж. Баночный массаж. Лечебный массаж. Спортивный массаж. Косметический массаж. Аппаратный массаж. самомассаж.

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

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

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

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

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

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

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

силовая выносливость). Координационные способности и их разновидности. Активная и пассивная гибкость.

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

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

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

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

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

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

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

**Основные понятия.** Труд. Профессиограмма.

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

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

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

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

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

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

**Основные понятия.** Антропометрический профиль.

**Содержание.** Метод стандартов. Весоростовой индекс. Росто-весовой индекс. Жизненный индекс. Силовой индекс.

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

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

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

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

**Основные понятия.** Физическое состояние.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

| <b>№</b> | <b>Наименование раздела (темы)</b>                                                                                                                  | <b>Формы/виды самостоятельной работы</b>                                                                                                                              | <b>Количество часов, в соответствии с учебно-тематическим планом</b> |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).               | Работа с рекомендуемой литературой и интернет-ресурсами для систематизации учебного материала, самостоятельные занятия ФК и С, выполнение реферата по избранной теме. | 2                                                                    |
| 2.       | Методики оценки и самооценки работоспособности, усталости, утомления.                                                                               |                                                                                                                                                                       | 2                                                                    |
| 3.       | Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.                                                            |                                                                                                                                                                       | 2                                                                    |
| 4.       | Основы методики массажа и самомассажа.                                                                                                              |                                                                                                                                                                       | 2                                                                    |
| 5.       | Методика составления и самостоятельного проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений.       |                                                                                                                                                                       | 2                                                                    |
| 6.       | Методика развития физических качеств.                                                                                                               |                                                                                                                                                                       | 2                                                                    |
| 7.       | Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).                      |                                                                                                                                                                       | 2                                                                    |
| 8.       | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации. |                                                                                                                                                                       | 2                                                                    |
| 9.       | Методика подбора средств для проведения занятий с                                                                                                   | Работа с рекомендуемой                                                                                                                                                | 2                                                                    |

|     |                                                                                                                                      |                                                                                                 |           |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|     | оздоровительной и рекреационной направленностью, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.                      | литературой и интернет-ресурсами для систематизации учебного материала, самостоятельные занятия |           |
| 10. | Исследование физического развития.                                                                                                   | ФК и С, выполнение реферата по избранной теме.                                                  | 2         |
| 11. | Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития.                                  |                                                                                                 | 2         |
| 12. | Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).                                                                   |                                                                                                 | 2         |
| 13. | Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса.                                              |                                                                                                 | 2         |
| 14. | Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия. |                                                                                                 | 4         |
| 15. | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.                             |                                                                                                 | 4         |
| 16. | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.                                         |                                                                                                 | 4         |
|     | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                         |                                                                                                 | <b>36</b> |

## 5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Практические занятия предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессионально-прикладных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные игры, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. Методико-практические занятия проводятся по определенной схеме. Преподаватель заблаговременно дает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее усвоению. На занятии преподаватель кратко объясняет методы обучения и показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для

достижения необходимых результатов по изучаемой методике. Студенты практически, при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги исполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Дальнейшее закрепление и совершенствование методических умений происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе, на педагогической практике в школе и детском лагере отдыха.

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

### **Содержание практических (лабораторных) занятий**

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

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

2. Изучить методики овладения основными движениями.

3. Охарактеризовать нетрадиционные системы физических упражнений.

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

#### Литература:

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

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

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

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

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

3. Освоить методики самооценки работоспособности, усталости, утомления

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

#### Литература:

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

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

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

#### **Задачи занятия:**

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

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

#### Литература:

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

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

**Задачи занятия:**

1. Ознакомить с основными приемами массажа и самомассажа.

Литература:

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

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

**Задачи занятия:**

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

Литература:

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

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

**Задачи занятия:**

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

Литература:

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

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

**Задачи занятия:**

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

Литература:

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

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

**Задачи занятия:**

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

**Литература:**

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

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

**Задачи занятия:**

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

**Литература:**

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

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

**Задачи занятия:**

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

**Литература:**

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

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

**Задачи занятия:**

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

**Литература:**

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

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

**Задачи занятия:**

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

**Литература:**

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

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

**Задачи занятия:**

1. Научиться рассчитывать и оценивать физическое состояние (по комплексным методикам).
2. Сделать заключение о физическом состоянии.
3. Научиться рассчитывать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.

**Литература:**

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

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

**Задачи занятия:**

1. Научиться разрабатывать индивидуальные рекомендации по организации оздоровительной тренировки.
2. Научиться составлять комплексы упражнений оздоровительной тренировки.

**Литература:**

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

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

**Задачи занятия:**

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

**Литература:**

1. Ильинич, В.И. Физическая культура и спорт: спортстудентов и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2005. – 366 с.
2. Массовая Физическая культура и спорт в вузе: учеб. пособие / И. Г.

Бердников, А. В. Маглеванный, В. Н. Максимова и др.; под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высшая школа, 1991. – 240 с.

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

**Задачи занятия:**

1. Научиться проводить утреннюю гигиеническую гимнастику с учебной группой.
2. Научиться проводить различные формы производственной физической культуры с учебной группой.

**Литература:**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)
2. Ильинич, В.И. Физическая культура и спорт: спортстудентов и жизнь: учебник/ В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2005. – 366 с.

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

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

| Индекс компетенции | Оценочное средство | Показатели оценивания            | Критерии оценивания сформированности компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------|--------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7<br>ОПК-4      | Реферат            | Низкий<br>(неудовлетворительно)  | Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы                                                                                                                                                                                                                                              |
|                    |                    | Пороговый<br>(удовлетворительно) | Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; отсутствует вывод.                                                                                                 |
|                    |                    | Базовый<br>(хорошо)              | Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы |
|                    |                    | Высокий<br>(отлично)             | Ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы. Тема раскрыта полностью, выдержан                       |

|  |  |  |                                                                                                      |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

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

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

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

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

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

1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.
3. Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
6. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
7. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
8. Основы организации физической культуры в вузе.
9. Социально-биологические основы физической культуры.
10. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
11. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
12. Функциональные системы организма.
13. Костная система и ее функции.
14. Мышечные система и ее функции.
15. Физиологические системы организма.
16. Внешняя среда и ее воздействие на организм, и жизнедеятельность человека.
17. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
18. Утомление при умственной и физической работе. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия.
19. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
20. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
21. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
22. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Организация режима питания. Гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей. Организация двигательной активности. Личная

- гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Физическое самовоспитание и самосовершенствования – условие здорового образа жизни.
23. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
  24. Методические принципы физического воспитания.
  25. Средства и методы физического воспитания.
  26. Основы обучения движениям.
  27. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.
  28. Основы физической подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки).
  29. Формы занятий физическими упражнениями.
  30. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до учебных занятий, физкультурная минута, физкультурная пауза, физические упражнения на удлиненной перемене).
  31. Урок – основная форма занятий физическими упражнениями (типы уроков, построение и структура учебно-тренировочного занятия, общая и моторная плотность занятия).
  32. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
  33. Студенческий спорт, его организационные особенности.
  34. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
  35. Формирование двигательных умений и навыков (двигательные умения и навыки, характерные признаки. Динамический стереотип. Стабилизация и пластичность навыка. Разрушение навыка. Перенос навыков (положительный, отрицательный, перекрестный).
  36. Туризм – в системе физического воспитания.
  37. Популярные формы и средства оздоровительной физической культуры.
  38. История Олимпийских игр.
  39. Зимние Олимпийские игры. Участие советских и российских спортсменов в зимних Олимпийских играх.
  40. Летние олимпийские игры. Участие советских и российских спортсменов в летних Олимпийских играх.
  41. Контроль и самоконтроль занимающихся физкультурой и спортом.
  42. Физическая культура и спорт в общеобразовательном процессе школы.
  43. Осанка как показатель состояния здоровья.
  44. Влияние физических упражнений на организм человека.
  45. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную и нервную системы.
  46. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
  47. Солнце, воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, как основа здорового образа жизни.
  48. Массаж, самомассаж, виды массажа.
  49. Здоровый образ жизни. Система закаливания – важное условие для воспитания здорового ребенка.
  50. Условия нормального развития и здоровья ребенка в семье в первые годы жизни.
  51. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
  52. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.
  53. Пагубность вредных привычек. Наркомания, курение, алкоголизм.
  54. Физическая культура в Древнем Мире.
  55. Физическая культура в Средние века.

56. Физическая культура в дореволюционной России.
57. Физическая культура и спорт в России после революции (1917-1940 гг.)
58. Физическая культура и спорт в СССР после ВОВ.
59. Физическая культура и спорт в РФ.
60. Выносливость: основы измерения и методика развития.
61. Скоростно-силовые способности, критерии тестирования и методики развития.
62. Сила: основы измерения и методика развития.
63. Быстрота: основы измерения и методика ее развития.
64. Развитие координационных (ловкость) способностей у школьников.
65. Физическое воспитание в загородном оздоровительном лагере.
66. Организация физкультурно-спортивных праздников в школе.
67. Гигиена – основа профилактики и здорового образа жизни.
68. Гигиена спортивных сооружений.
69. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, восстановительные средства.
70. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
71. Влияние двигательной активности на костно-мышечную систему.
72. Влияние двигательной активности на центральную нервную систему.
73. Закономерности развития отдельных систем организма в процессе физической тренировки (обмен веществ, система дыхания и кровообращения, система крови, газообмен, опорно-двигательный аппарат).
74. Пульсовый режим и мышечная нагрузка при занятиях физическими упражнениями.
75. Планирование и учет работы по физическому образованию.
76. Организационно-методические основы физического воспитания учащихся, имеющих отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.
77. Корригирующая гимнастика для глаз.
78. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
79. Физическая культура и спорт в семейном воспитании дошкольников.
80. Возрастные особенности детей дошкольного возраста и их учет при построении процесса физического воспитания.
81. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста и их учет при построении процесса физического воспитания.
82. Возрастные особенности детей среднего школьного возраста и их учет при построении процесса физического воспитания.
83. Возрастные особенности детей старшего школьного возраста и их учет при построении процесса физического воспитания.
84. Анализ программ по физической культуре для общеобразовательной школы.
85. Система организации физического воспитания в дошкольном учреждении.
86. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда.
87. Структура обучения двигательным действиям.
88. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
89. Формирование двигательного навыка.
90. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями.
91. Использование средств физической культуры в свободное время (средства, методы, формы).
92. Олимпийские игры – зарождение и история.
93. Олимпийское движение на современном этапе.
94. Особенности профессионально-педагогической подготовки будущих учителей.

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

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

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

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

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

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

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

### **9.1 Литература**

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

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

1. Портал научной электронной библиотеки. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Сайт Российской академии наук. – Режим доступа: <http://www.ras.ru/>
3. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. – Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/?&/>

4. Сайт Министерства просвещения РФ. – Режим доступа: [Минпросвещения России \(edu.gov.ru\)](http://edu.gov.ru)
5. Сайт Министерства спорта РФ. – Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
6. Спортивный портал - Режим доступа: [Спорт: футбол, хоккей, баскетбол, теннис, бокс, биатлон, Формула-1 – все новости спорта на Sports.ru](http://sports.ru)
7. Спортивная электронная библиотека- Режим доступа: [БМСИ \(sportfiction.ru\)](http://sportfiction.ru)

### 9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

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

## 10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

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

Стол аудиторный 3-мест.

Стол преподавателя.

Стул преподавателя.

Пюпитр.

Аудиторная доска.

Компьютер с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением.

Мультимедийный проектор.

Экспозиционный экран (навесной).

Учебно-наглядные пособия - слайды, таблицы, мультимедийные презентации по дисциплине «Физическая культура и спорт»

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

- Спортивный зал № 1.

Щит баскетбольный.

Мяч баскетбольный.

Мяч волейбольный.

Мяч футбольный.

Сетка волейбольная.

Скакалки.

Гимнастические палки.

- Спортивный зал № 2

Щит баскетбольный.

Мяч баскетбольный.

Мяч волейбольный.

Мяч футбольный.

Сетка волейбольная.

Скакалки.

Гимнастические палки.

Столы теннисные.

Лыжные комплекты.

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

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства: Microsoft®WINEDUperDVC AllLng Upgrade/SoftwareAssurancePack Academic OLV 1License LevelE Platform 1Year; Microsoft®OfficeProPlusEducation AllLng License/SoftwareAssurancePack Academic OLV 1License LevelE Platform 1Year; Dr.Web Security Suite; Java Runtime Environment; Calculate Linux

Разработчик: Курочкин С.В., кандидат педагогических наук, доцен.

## 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 20\_\_/20\_\_ уч. г.**

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 20\_\_/20\_\_ учебном году на заседании кафедры (протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| № изменения: 1              |  |
| № страницы с изменением: 24 |  |
|                             |  |