



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФГБОУ ВО «ИГУ»  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин



А.В. Семиров

2018 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

Наименование дисциплины (модуля) **Б1.Б.12 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Тип образовательной программы **Академический бакалавриат**

Направленность (профиль) подготовки **Русский язык – Литература**

Квалификация (степень) выпускника **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

**Согласована с УМС ПИ ИГУ**

Протокол № 9  
от «20» 06 2018 г.  
Председатель [подпись]  
М.С. Павлова

**Рекомендована кафедрой:**

Протокол № 11  
от «18» 06 2018 г.  
И.о. зав. кафедрой [подпись]  
И.В. Федосова

Иркутск 2018 г.



## Содержание

	стр.
1. Цели и задачи дисциплины	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП.	4
3. Требования к результатам освоения дисциплины	4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	5
5. Содержание дисциплины	6
5.1 Содержание разделов и тем дисциплины	6
5.2 Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	7 7
5.3 Разделы и темы дисциплин и виды занятий	7
6. Перечень семинарских, практических занятий, лабораторных работ, план самостоятельной работы студентов, методические указания по организации самостоятельной работы студентов	8
6.1 План самостоятельной работы студентов	9
6.2 Методические указания по организации самостоятельной работы студентов	26
7. Примерная тематика курсовых работ (проектов)	29
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:	31
а) основная литература	31
б) дополнительная литература	32
в) программное обеспечение	33
г) базы данных, поисково-справочные и информационные системы	33
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	33
10. Образовательные технологии	34
11. Оценочные средства (ОС)	34

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, овладение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, формирование готовности к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, развитие средствами физической культуры личностных качеств, необходимых для успешной работы в сфере будущей профессиональной деятельности, а так же формирование компетенций и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, которая реализуется через решение таких задач дисциплины:

- сохранить и укрепить здоровье студентов, содействовать правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержанию высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- овладеть 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;

- дать знания о научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

- научить использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;

- научить обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию и внеурочной деятельности».

- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладеть 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;

- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;

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

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов, физическая культура входит в базовую часть учебного плана, отражая гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через

гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Данная программа акцентируется на обеспечении готовности студентов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечении безопасности в процессе проведения занятий; профессионально-прикладной подготовке будущего специалиста.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» выступает как самостоятельная дисциплина, состоящая из двух учебных единиц. Дисциплина имеет органическую взаимосвязь с дисциплинами: «Безопасность жизнедеятельности», «Педагогика», «Психология».

Студент, осваивающий содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» должен владеть знаниями, двигательными умениями и навыками в рамках содержания предмета «Физическая культура и спорт» в общеобразовательной школе.

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

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на развитие следующей компетенции: ОК-8 «готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность».

В результате освоения компетенции ОК- 8 студент должен: приобрести навыки использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### ***Знать:***

- значение физической культуры как средства физического воспитания;
- методы физической культуры, направленные на укрепление здоровья, методы физического воспитания;
- способы всестороннего и гармоничного развития физических и двигательных качеств и повышения уровня физической подготовленности в процессе физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способы самостоятельного совершенствования индивидуальных способностей, формирования основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятий физическими упражнениями.

#### ***Уметь:***

- использовать средства и методы физической культуры для самостоятельного укрепления здоровья;
- достигать должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»
- реализовывать программу оздоровления с применением соответствующих средств и методов физической культуры в режиме учебного дня;
- повышать уровень функциональных и двигательных способностей, сформировать основные двигательные умения и навыки, приобрести личный опыт, обеспечивающий возможность самостоятельного, творческого использования средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

**Владеть:**

-средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья,

- средствами профессионально – прикладной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- методикой использования научно-практических и специальных знаний, необходимых для достижения должного уровня физической подготовленности, физического воспитания и самовоспитания, умением их адаптивного, творческого использования для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

**4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы:**

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Курс			
		1	2	3	4
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	6	6			
Лекционные занятия (ЛЗ)	6	6			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	62	62			
Выполнение заданий по самостоятельной работе	62	62			
Вид промежуточной аттестации (зачет)		3			
<b>Контактная работа (всего)</b>	12	12			
Общая трудоемкость	часы	68	68		
	зачетные единицы	2	2		

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

<b>Раздел 1. Физическая культура как социальный и культурный феномен</b>
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
Тема 6. Основы методики занятий физическими упражнениями
Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра
<b>Раздел 2. Основы методики физического самовоспитания и самоконтроль за состоянием здоровья</b>
Тема 1. Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия оздоровительной направленности
Тема 2. Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью
Тема 3. Самоконтроль во время самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью
Тема 4. Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью
Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
Тема 6. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога. Техника безопасности при организации занятий
Тема 7. Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки
Тема 8. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом
Тема 9. Профилактика профессиональных заболеваний педагога средствами физической культуры

## 5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими дисциплинами)

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин						
1	Анатомия человека	1.2						
2	Физиология человека	1.2.	1.4					
3	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	1.3	1.4					
4	Теория физической культуры и спорта	1.1	1.2.	1.3.	1.5	1.6	1.7	1.9.
5	Теория и методика преподавания гимнастики	1.5	1.6	1.8	1.7	2.1	2.8	2.9
6	Теория и методика преподавания легкой атлетики	1.5	1.6	1.8	1.7	2.1	2.8	2.9
7	Теория и методика преподавания спортивных и подвижных игр	1.5	1.6	1.8	1.7	2.1	2.8	2.9
8	Технологии физкультурно - спортивной деятельности	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7
9	Элективные курсы по физической культуре	1.1 1.2	1.3. 1.4.	1.5 1.6	1.7 1.8	1.9 2.1	2.2 2.3	2.4 2.5
10	Медико-биологический контроль (мониторинг) при занятиях физическими упражнениями	1.2	1.3	2.3	2.8	2.9		
11	Физкультурно-оздоровительные технологии	1.5	1.6	1.8	1.7	2.1	2.8	2.9
12	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	1.3	1.8		2.2			
13	Рекреация детей средствами физической культуры	1.3	1.8		2.2			

## 5.3. Разделы и темы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела и темы	Виды занятий в часах		
		Лекционные	СРС	Всего
Раздел 1. Физическая культура как социальный и культурный феномен				
1	1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	4
2	1.2 Социально-биологические основы физической культуры		4	4
3	1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		4	4
4	1.4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		4	4

5	1.5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		4	4
6	1.6 Основы методики занятий физическими упражнениями		4	4
7	1.7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		4	4
8	1.8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений		4	4
9	1.9 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра		4	4
<b>Раздел 2.</b>				
<b>Основы методики физического самовоспитания и самоконтроль за состоянием здоровья</b>				
10	2.1 Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия		2	2
11	2.2 Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	2	2	4
12	2.3 Самоконтроль во время самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	2	2	4
13	2.4 Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью		2	2
14	2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка		4	4
15	2.6 Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога. Техника безопасности при организации занятий		4	4
16	2.7 Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.		4	4
17	2.8 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом		4	4
18	2.9 Профилактика профессиональных заболеваний педагога средствами физической культуры		4	4
Всего:			6	68

## 6. Перечень лекционных занятий

№ п/п	№ раздела и темы	Наименование лекционных занятий	Трудоемкость	Оценочные средства	Формируемые компетенции
1	1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	Тестирование	ОК-8
2	2.1	Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	2	Оценка дневника самоконтроля	ОК-8
3	2.2	Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	2	Составление комплекса упражнений	ОК-8

## 6.1. План самостоятельной работы студентов

№ нед.	Тема	Вид СРС	Задание	Рекомендуемая литература	Кол-во часов
1-2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Работа с книгой Тезисное конспектирование Ответы на вопросы для самоконтроля Самотестирование Ведение дневника самоконтроля	<p><b>Учебное задание:</b> закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом.</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная 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.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перечислите социальные функции физической культуры и спорта.</li> <li>2. Охарактеризуйте современное состояние физической культуры и спорта в России.</li> <li>3. Подумайте, почему физическая культура и спорт выступают как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, физического совершенствования.</li> <li>4. Вспомните, в чем заключается роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.</li> <li>5. Подумайте, какие жизненно необходимые умения и навыки можно приобрести, используя физическую культуру?</li> </ol>	Основная: 1; 4. Дополнительная: 1;4	2
3-4	Социально-биологические основы физической культуры	Работа с книгой Тезисное конспектиро-	<p><b>Учебное задание:</b> закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом.</p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и</p>	Основная: 4; 6. Дополнительная: 2;4;14.	2

		вание	<p>саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расскажите, почему организм человека рассматривается как единая саморазвивающаяся, саморегулирующаяся биологическая система.</li> <li>2. Подумайте, в чем заключается воздействие природных, социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</li> <li>3. Перечислите изученные понятия.</li> <li>4. Дайте характеристику каждому из них.</li> </ol>		
5-6	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Самотестирование. Ведение дневника самоконтроля	<p><b>Учебное задание:</b> закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом.</p> <p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте определение понятию «здоровье человека», перечислите факторы его определяющие.</li> </ol>	Основная: 4; 5. Дополнительная: 2;4;8.	2

			<p>2.Подумайте, в чем выражается взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни?</p> <p>3.Назовите структуру жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.</p> <p>4.Подумайте, что такое здоровый образ жизни и перечислите его составляющие.</p> <p>5. В чем выражается ваше личное отношение к здоровью как условию формирования здорового образа жизни?</p> <p>6.Перечислите основные требования к организации здорового образа жизни.</p> <p>7. Назовите критерии эффективности здорового образа жизни.</p>		
7-8	<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Работа с книгой Тезисное конспектирование</p>	<p><b>Учебное задание:</b> закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда</p>	<p>Основная: 6. Дополнительная: 9;13;14.</p>	2
9-10	<p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</p>	<p>Работа с книгой Тезисное конспектирование</p>	<p><b>Учебное задание:</b> закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия</p>	<p>Основная: 1; 5;6. Дополнительная: 1;14.</p>	2

			<p>коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте характеристику формам, средствам и методам ОФП.</li> <li>2. Дайте характеристику формам, средствам и методам СФП.</li> <li>3. Характеризуйте структуру и направленность учебно-тренировочного занятия.</li> </ol>		
11-12	Основы методики занятий физическими упражнениями	Работа с книгой Тезисное конспектирование	<p><b>Учебное задание:</b> закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом.</p> <p>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 разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перечислите формы и содержание самостоятельных занятий.</li> <li>2. Расскажите об организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> <li>3. Характеризуйте содержание занятий в зависимости от возраста, назовите особенности самостоятельных занятий</li> </ol>	<p>Основная: 1; 2; 3; 6. Дополнительная: 11.</p>	2

			для женщин.		
13-14	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Работа с книгой Тезисное конспектиро- вание	<p><b>Учебное задание:</b> закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом.</p> <p>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. Олимпийские игры и Универсиады. 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. Подвижные игры как средство физического воспитания. Лыжный спорт, лыжная подготовка, виды лыжного спорта, классификация способов передвижения на лыжах, средство, принцип, метод. Техника передвижения на лыжах, посадка лыжника.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <p>1. Дайте определения понятиям «массовый спорт» и «спорт высших достижений», охарактеризуйте их цели и задачи.</p> <p>2. Подумайте, что собой представляет современный студенческий спорт?</p> <p>3. В чем заключаются особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе?</p> <p>4. Расскажите о системе студенческих спортивных соревнований.</p> <p>5. Подумайте, какие системы физических упражнений особенно популярны у молодежи и почему?</p>	Основная: 1. Дополнительная: 5;11	2
15-16	Особенности занятий избранным видом	Работа с книгой Тезисное	<p><b>Учебное задание:</b> закрепить пройденный материал, пользуясь планом.</p>	Основная: 1; 2; 3.	2

	спорта или системой физических упражнений	конспектирование	<p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. (Тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <p>1. Дайте характеристику особенностям воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.</p>	Дополнительная: 5; 7; 11.	
17-18	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	Работа с книгой Тезисное конспектирование	<p><b>Учебное задание:</b> закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом.</p> <p>Производственная физическая культура (ПФК), ее цель и задачи, методические основы производственной физической культуры;</p> <p>Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время;</p> <p>Производственная гимнастика - вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха;</p> <p>Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места</p>	Основная: 1; 2; 3; 6. Дополнительная: 1; 5; 11.	2

			<p>а течение рабочего дня:</p> <p>Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.</p> <p>Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подумайте, для чего нужна производственная физическая культура (ПФК), ее цель и задачи, перечислите методические основы производственной физической культуры.</li> <li>2. Расскажите, как влияют условия труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.</li> <li>3. Дайте характеристику производственной гимнастике: вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.</li> <li>4. Составьте комплекс различных видов производственной гимнастики и определите их место в течение рабочего дня.</li> </ol>		
19-20	Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	Работа с книгой Тезисное конспектирование	<p><b>Учебное задание:</b> закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом:</p> <p>Понятия «мотив» и «мотивация». Особенности мотивации в различные возрастные периоды. Мотивационный фактор как способ формирования профессиональных качеств с ростом интереса к занятиям физической культурой и спортом. Проблемы повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой. Основные мотивации: укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития; повышение функциональных возможностей организма; подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение</p>	Основная: 1; 2; 5. Дополнительная: 1; 5;11; 14.	2

			<p>жизненно необходимыми умениями и навыками; активный отдых; достижение наивысших спортивных результатов. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, исправления недостатков физического развития. Основные задачи физкультурно-оздоровительной деятельности учеников. Вопросы построения и проведения тренировочного занятия, планирование и дозирование физической нагрузки и самоконтроля за состоянием организма во время тренировок занимающегося школьника.</p> <p>Изучение комплексов упражнений и их воздействия на различные группы мышц. Классификация и характеристика физических упражнений. Механизм действия и польза массажа, правила его проведения. Специальные упражнения и правила выработки ритма дыхания. Методические указания к описательному анализу тренировочного занятия, проведение его хронометража. Схема педагогического наблюдения и разбора тренировочного занятия. Подготовка тренера, учебная работа. Составление пульсограммы на тренировочном занятии. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Анализ интенсивности, длительности и частоты тренировки. Основные типы интервалов передышки.</p> <p style="text-align: center;"><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <p>1. Перечислите мотивационные факторы формирования профессиональных качеств с ростом интереса к занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>2. Обозначьте проблемы повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой.</p>		
21-22	Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной	Работа с книгой Тезисное конспектирование	<p><b>Учебное задание:</b> закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом.</p> <p>Методика корригирующей гимнастики для глаз. Основы методики самомассажа. Упражнения, формирующие мышечный корсет, поддерживающие осанку в комфортном</p>	Основная: 1. Дополнительная: 1; 5; 11.	2

	деятельностью		<p>состоянии. Дыхательные упражнения. Упражнения релаксирующего характера. Упражнения стретчинга. Методика соединения упражнений формирующих двигательные способности с коррекцией выраженных изменений в физическом развитии.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <p>1.Перечислите основные методические принципы, лежащие в основе самостоятельных занятий.</p> <p>2.Назовите формы, средства и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>		
23-24	Самоконтроль во время самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Работа с книгой Тезисное конспектирование	<p><b>Учебное задание:</b> закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом.</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей. Определение средств и форм самоконтроля за состоянием здоровья. Уровень физического состояния и здоровья (экспресс-оценка физического здоровья по Г.Л. Апанасенко, 1988).</p> <p>Цели и задачи самоконтроля индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Значение дневника самоконтроля. Виды педагогического контроля, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма,</p>	<p>Основная: 1. Дополнительная: 9; 10; 11;13.</p>	2

			<p>физической подготовленности. 1. Характеристика объективных данных самоконтроля (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление).</p> <p>2. Характеристика субъективных данных самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность).</p> <p>3. Основные приемы самоконтроля (лестничная проба, проба с приседаниями, быстрота восстановления пульса, ортостатическая проба, проба Штанге).</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <p>1. Дайте характеристику объективным данным самоконтроля (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление).</p> <p>2. Дайте характеристику субъективным данным самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность).</p> <p>3. Назовите основные приемы самоконтроля (лестничная проба, проба с приседаниями, быстрота восстановления пульса, ортостатическая проба, проба Штанге).</p>		
25-26	Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Работа с книгой Тезисное конспектирование	<p><b>Учебное задание:</b> закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом.</p> <p>Коррекция осанки и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Изменение содержания занятий в зависимости от пола, возраста, уровня подготовленности.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <p>1. Назовите основные правила по технике безопасности.</p> <p>2. Перечислите требования к проведению разминки.</p> <p>3. Составьте комплексы упражнений для различных мышечных групп с учетом особенностей своего телосложения.</p>	Основная: 1. Дополнительная: 9; 10; 11;13.	2
27-28	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Работа с книгой Тезисное конспектирование	<p><b>Учебное задание:</b> закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом.</p> <p>Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая</p>	Основная: 5. Дополнительная: 10.	2

			<p>необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета. Понятие, цель и задачи ППФП педагога.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте определение понятия ППФП, ее цели, задачам, средствам.</li> <li>2. Покажите место ППФП в системе физического воспитания студентов.</li> <li>3. Назовите факторы, определяющие конкретное содержание ППФП, расскажите о методике подбора средств ППФП.</li> </ol>		
29-30	Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога. Техника безопасности при организации занятий	Работа с книгой Тезисное конспектирование	<p><b>Учебное задание:</b> закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом.</p> <p>Техника безопасности при использовании средств ППФП. Цель и задачи производственной гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Дополнительные средства повышения работоспособности. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма. Техника безопасности при использовании средств ППФП. Цель и задачи производственной гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Дополнительные средства повышения работоспособности. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Микропауза активного отдыха.</p>	Основная: 1; 4; 6. Дополнительная: 9; 11; 13.	2

			<p>Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК. Производственная физическая культура в рабочее время.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <p>1. Покажите место ППФП педагога в системе физического воспитания студентов, перечислите основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП: формы (виды) труда специалистов данного профиля; условия и характер труда; режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.</p> <p>2. Назовите средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога, средства ППФП подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов.</p> <p>3. Дайте характеристику коллективным формам восстановления работоспособности.</p> <p>4. Организация и проведение оздоровительно-рекреационных мероприятий в ППФП для детей педагогов. Организация и проведение оздоровительно-рекреационных мероприятий в ППФП педагогов.</p>		
31-32	Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Работа с книгой Тезисное конспектирование	<p><b>Учебное задание:</b> закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом. Группы средств ППФП. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта. Прикладные виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП. Методика подбора упражнений различной направленности. Прикладные физические упражнения и</p>	Основная: 5; 6. Дополнительная: 1; 2; 7; 10; 11; 13.	2

			<p>отдельные элементы различных видов спорта. Прикладные виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП. Виды спорта на выносливость: бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание, туризм, велоспорт, гребля, конькобежный спорт. Виды спорта, требующие сложной сенсомоторной координации: баскетбол, волейбол, ручной мяч, регби, теннис, хоккей, футбол, все виды борьбы, бокс.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b> 1.Расскажите о влиянии занятий избранным видом спорта на организм занимающихся.</p>		
33-34	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом	Работа с книгой Тезисное конспектирование	<p><b>Учебное задание:</b> закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом: Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей – успешно применяемые в учебной, профессиональной, деятельности для повышения работоспособности. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии: зоны управления организмом по А.А. Уманской. Аутогенная тренировка как средство восстановления организма. Методика применения самомассажа. Вопросы для самоконтроля: 1.Перечислите средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии.</p>	Основная: 1;6. Дополнительная: 5; 6; 7.	2
35-36	Профилактика профессиональных заболеваний педагога средствами физической	Работа с книгой Тезисное конспектирование	<p><b>Учебное задание:</b> закрепить пройденный материал, пользуясь следующим планом. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств</p>	Основная: 4. Дополнительная: 2; 4; 6; 8.	2

	культуры		<p>физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. Влияние физических упражнений на функциональные системы организма человека. Средства профилактики профессиональных заболеваний. Оздоровительные упражнения для глаз. Дыхательные упражнения. Упражнения, укрепляющие мышечный корсет для профилактики заболеваний позвоночника. Суставная гимнастика. Релаксирующие упражнения. Упражнения стретчинга. Динамические медитации. Аутогенная тренировка.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.С какой целью необходимо выполнять упражнения для глаз?</li> <li>2.Для чего нужен правильно сформированный мышечный корсет?</li> <li>3.Какую роль выполняют дыхательные упражнения?</li> <li>4.Может ли массаж быть средством профилактики заболеваний?</li> </ol>		
--	----------	--	---	--	--

## 6.2 Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

### Раздел 1. Физическая культура как социальный и культурный феномен

**Тема 1.1** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

**Методические указания:** При подготовке данной темы сначала раскройте функции физической культуры в обществе, а уже затем постарайтесь определить роль физической культуры, используя свой жизненный опыт. Используйте в работе план – график СРС, приведенный в программе. Для подготовки к самотестированию рекомендуется дать собственную характеристику понятия «физическая культура» по схеме:

1. Что такое культура?
2. Что такое физическая культура?
3. Почему говорят о физической культуре, а например, не о физическом воспитании?

### **Тема 1.2** Социально-биологические основы физической культуры

**Методические указания:** Раскройте основные понятия социально-биологических основ физической культуры. Выпишите основные понятия социально-биологических основ физической культуры, дайте свои собственные определения и сравните их с теми, которые приведены в литературе. Используйте в работе план – график СРС, приведенный в программе.

**Тема 1.3** Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

**Методические указания:** Раскройте определение понятия «здоровье», «культура», покажите связь общей культуры с физической. Выпишите основные требования здорового образа жизни и сравните их с собственной жизнедеятельностью, покажите, насколько они реализуются в вашем стиле жизни. Используйте в работе план – график СРС, приведенный в программе.

**Тема 1.4** Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

**Методические указания:** Характеризуйте основные понятия психофизиологических основ учебного труда и средств физической культуры для поддержания работоспособности. Дайте собственные определения приведенных понятий психофизиологических основ физической культуры и сравните их с определениями, взятыми из литературы. Используйте в работе план – график СРС, приведенный в программе. Вспомните, как вы используете средства физической культуры для повышения работоспособности.

**Тема 1.5** Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

**Методические указания:** Раскройте содержание понятия общая физическая подготовка, определите её цели, задачи и средства. Составьте и выполните упражнения с отягощениями для рук и плечевого пояса, туловища, ног, выполняемых на тренажерах. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий Упражнения на тренажерах. Составьте и выполните упражнения в самосопротивлении, с партнером, упражнения с весом собственного тела. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий. Составьте и выполните упражнения со скакалкой. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий. Составьте и выполните упражнения с гимнастической палкой.

После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий. Составьте и выполните упражнения с набивными мячами. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий. Составьте и выполните упражнения с отягощениями для рук и плечевого пояса, туловища, ног. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

Используйте в работе план – график СРС, приведенный в программе.

#### **Тема 1.6 Основы методики занятий физическими упражнениями**

**Методические указания:** В занятиях необходимо широкое использование средств физического воспитания для всестороннего физического воздействия. Отдавайте предпочтение индивидуальной форме занятий, особенно на начальном этапе, поскольку она дает возможность учитывать индивидуальные особенности. Тренироваться рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься один раз в неделю нецелесообразно, поскольку не оказывает тренировочного эффекта. Лучшее время для занятий – вторая половина дня. Структура занятия должна включать в себя три части: разминка, основная часть и заминка.

**Тема 1.7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

**Методические указания:** Для сравнения рассмотрите различные типы спорта, определите их характерные отличия, рассмотрите особенности студенческого спорта. Рассмотрите особенности труда учителя, подумайте, как особенности данного труда оказывают влияние на здоровье. Выберите для себя вид спорта, который наиболее полно соответствует вашим возможностям.

**Тема 1.8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

**Методические указания:** Понаблюдайте за соревнованиями по различным видам спорта, выберите наиболее привлекательные для вас.

#### **Тема 1.9 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра**

**Методические указания:** Рассмотрите профессиональную деятельность служащих, занимающихся преимущественно интенсивной интеллектуальной деятельностью с повышенным напряжением внимания, зрения, сопровождающуюся малой подвижностью. Подумайте, какие профилактические мероприятия для корректировки необходимы в рабочий период и для активного восстановления сил и улучшения самочувствия.

## **Раздел 2. Основы методики физического самовоспитания и самоконтроль за состоянием здоровья**

**Тема 2.1 Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия**

**Методические указания:** Раскройте содержание понятий мотивация и цели самостоятельных занятий физической культурой. Направленность занятий определяет формы организации самостоятельных занятий в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической или спортивной подготовленности занимающихся. Определите для себя наиболее доступные виды спорта. Составьте план занятий с учетом методических рекомендаций.

**Тема 2.2 Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью**

**Методические указания:** Существуют три формы самостоятельных занятий: УТГ, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия. Определите подходящие для вас формы самостоятельных занятий по периодичности, решаемым задачам и определите свой уровень физического состояния. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяются целями и задачами. После определения цели выберете направление использования средств физической культуры. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Подберите подходящие вам средства физической культуры: гигиенические, оздоровительно-рекреативные, общеподготовительные, профессионально-прикладные или лечебные.

**Тема 2.3** Самоконтроль во время самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью

**Методические указания:** Благодаря самоконтролю вы имеете возможность, используя ряд простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического состояния под влиянием систематических занятий физической культурой. Заведите дневник самоконтроля и регулярно вносите в него субъективные и объективные показатели своего состояния. В группу субъективных показателей отнесите: самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит, и.т.п. Из объективных признаков регистрируйте: частоту пульса, массу тела, длину тела, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии, и какие либо функциональные пробы.

**Тема 2.4** Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью

**Методические указания:** По результатам показателей дневника самоконтроля вы можете вносить изменения в содержание своих занятий меняя формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения. Для корректировки занятий необходимо использовать годичный, на семестр и на микроцикл планы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

**Тема 2.5** Профессионально-прикладная физическая подготовка

**Методические указания:** Для подготовки данной темы сначала дайте определение понятию ППФП, ее цели, задачи, средства. Затем покажите место ППФП в системе физического воспитания студентов и назовите факторы, определяющие конкретное содержание ППФП, расскажите о методике подбора средств ППФП.

**Тема 2.6** Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога. Техника безопасности при организации занятий

**Методические указания:** Выпишите основные средства и формы профессионально-прикладной физической культуры, дайте свои собственные определения и сравните их с теми, которые приведены в литературе. Используйте в работе план – график СРС, приведенный в программе:

1. Покажите место ППФП педагога в системе физического воспитания студентов, перечислите основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП: формы (виды) труда специалистов данного профиля; условия и характер труда; режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.
2. Назовите средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки

(ППФП) педагога, средства ППФП подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов.

3. Дайте характеристику коллективным формам восстановления работоспособности.

4. Организация и проведение оздоровительно-рекреационных мероприятий в ППФП для детей педагогов. Организация и проведение оздоровительно-рекреационных мероприятий в ППФП педагогов.

**Тема 2.7** Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки

**Методические указания:** Выпишите основные средства самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической культуры, дайте свои собственные определения и сравните их с теми, которые приведены в литературе. Используйте в работе план – график СРС, приведенный в программе. Расскажите о влиянии занятий избранным видом спорта на организм занимающихся.

**Тема 2.8** Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом

**Методические указания:** Вспомните существующие методы саморегуляции, как они могут быть использованы на занятиях физической культурой, выпишите их, проведите практическую апробацию. Проведите наблюдение за своим самочувствием, трудоспособностью, настроением, заполнить дневник самоконтроля.

**Тема 2.9** Профилактика профессиональных заболеваний педагога средствами физической культуры

**Методические указания:** Вспомните, какие заболевания возникают в связи с недостаточной двигательной активностью учителя, характеризуйте средства физической культуры, с помощью которых возможна их профилактика. Подумайте, какие профилактические мероприятия для корректировки необходимы в рабочий период и для активного восстановления сил и улучшения самочувствия.

## **7. Курсовые работы не предусмотрены**

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.**

### **а) основная литература:**

1. Макаров, Ю. М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры [Электронный ресурс]: научное издание / Ю. М. Макаров. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - Режим доступа: ЭБ "Академия". - Б. ц.

2. Нестеровский, Д. И. Теория и методика баскетбола [Электронный ресурс]: научное издание / Д. И. Нестеровский. - 6-е изд., перераб. - М.: Академия, 2014. - Режим доступа: ЭБ "Академия".

3. Русаков, А.А. Легкая атлетика: обучение в школе [Текст]: учебное пособие/ А.А. Русаков; Иркут. ин-т повышения квалификации работников образования.- Иркутск, 2013.- 96с. Имеются экземпляры: всего 3: НФ (2), РФ (труды) (1). ISBN 978-6-85-674-511-4.

4. Фельдман, Раиса Иосифовна. Медико-биологические основы здоровья [Текст] : учеб. пособие / Р. И. Фельдман ; Вост.-Сиб. гос. акад. образования. - Иркутск : Изд-во ВСГАО, 2012. - 156 с. - Имеются экземпляры: всего 2: НФ2 (1), РФ (труды) (1).

5. Физическая культура [Текст]: (лекционный материал): учеб. пособие/ Р.Ф. Проходовская [и др.]; рец.: Е.В. Воробьева, В.Ю. Лебединский; Иркут. гос. ун-т, Физкульт.-оздоровит. Центр. Иркутск: Мегапринт, 2015.-197с. ISBN 978-5-905624-28-5. 3экз.

6. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 479 с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-9526-4 :Имеются экземпляры: 10.

#### **Дополнительная**

1. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и спорт [Текст] : методология, теория, практика : учеб.пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; ред. Н. Н. Маликов. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 526 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-6577-9. Имеются экземпляры в отделах: всего 10.

2. Буковский, Владислав Андреевич. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики [Электронный ресурс] : учеб.пособие / В. А. Буковский. - ЭВК. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. - Режим доступа: .-ЭЧЗ "Библиотех". - Неогранич. доступ.

4. Гришина, Галина Александровна. Здоровье студента [Текст] : учеб.пособие по дисц. "Физическая культура" для вузов / Г. А. Гришина, Р. Ф. Проходовская;ред.: Ю. Л. Кислицин, Г. И. Губин; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск: Изд-во ИГУ, 2006. - 141 с.; 20 см. - Библиогр.: с. 137-140. - ISBN 5-86149-127-5. 5экз

5. Кузекевич, Владимир Робертович. Организация и методика проведения подвижных игр и эстафет и их планирование в школьном уроке : уч.-метод.пособие / В. Р. Кузекевич - Иркутск : ИГПУ, 2008. - 96 с. Имеются экземпляры: 20. ISBN 978-5-85827-428-5.

6. Кузекевич, Владимир Робертович. Подвижные игры как средство развития психической сферы личности [Текст]: учебно-методическое пособие / В. Р. Кузекевич. - Иркутск: ИГПУ, 2009. - ISBN 978-5-85827-509-1. 8 экз.

7. Кузекевич, Владимир Робертович. Эстафеты на уроках легкой атлетики Организация и методика проведения [Текст]: методическое пособие / В. Р. Кузекевич; Восточно – Сибирская государственная академия образования. - Иркутск: ГОУ ВПО «ВСГАО», 2010. – 60 с. Имеются экземпляры: 10.

8. Пружинин, К.Н. Общая характеристика адаптивной физической культуры [Текст]: учебно-методическое пособие / К.Н. Пружинин, М.В. Пружинина. Рос.гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма.- Иркутск: Изд-во РГУФКСМиТ, 2011.-163с. ISBN 978-5-91344-339-7. Имеются экземпляры: всего10: НФ2 (8), РФ (труды) (1).ЧЗЗ (1).

9. Пружинина, М.В. Основные средства восстановления работоспособности при занятиях физическими упражнениями [Текст]:учебно-методическое пособие /М.В. Пружинина, К.Н. Пружинин. Вост. Сиб. гос.акад. образования.- Иркутск: Изд-во ВСГАО, 2012.-112с. Имеются экземпляры: всего12: НФ2 (11), РФ (труды) (1).

10. Пружинин, К.Н. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования [Текст]:учебно-методическое пособие / К.Н. Пружинин. Рос.гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма.- Иркутск: Изд-во РГУФКСМиТ, 2011.- 121с. ISBN 978-5-91344-338-0. Имеются экземпляры: всего10: НФ2 (8), РФ (труды) (1), ЧЗЗ (1).

11. Русаков, А.А. Техника, методика обучения и тренировка в отдельных видах легкой атлетики [Текст]: учеб.-метод. Пособие /А.А. Русаков; Вост.- Сиб. гос. акад. Образования.- Иркутск: ВСГАО, 2009.-128с. Имеются экземпляры в отделениях: всего 21: НФ(20), ЧЗЗ (1). ISBN 978-5-4340-0103-8.

13. Словарь терминов и понятий по дисциплинам специальности «Физическая культура» [Текст]: учебное пособие. – Иркутск: ГОУ ВПО «ВСГАО», 2009. - 159 с. Имеются экземпляры: 20. ISBN 978-5-85827-512-1.

14. Физическая культура [Текст]: учебник / ред. М. Я. Виленский. - М.:КноРус, 2012. - 424 с. - ISBN 978-5-406-01488-2: Имеются экземпляры в отделах: всего 5: НФ2 (5).

#### **Периодические издания:**

1.**Спортивная жизнь России** [Текст]: ежемесячный иллюстрированный журнал. - М.: Олимпийский комитет России.

2. **Спорт в школе** [Текст]: методический журнал для учителей физкультуры и тренеров. - М. : Первое сентября, 1992. - В каждом номере журнала CD-диск с материалами к уроку. - Со второго полугодия 2011 года предметно-методические газеты ИД "Первое сентября" становятся журналами.

3. **Физкультура и спорт** [Текст]: ежемесячный иллюстрированный журнал. - М.: Физкультура и спорт, 1922. - Выходит ежемесячно. - ISSN 0130-5670

4. **Физическая культура: воспитание, образование, тренировка** [Текст]: научно-методический журнал Российской Академии образования Российского государственного университета физической культуры и спорта. - М.: Теория и практика физической культуры, 1996

5. **Физическая культура в школе** [Текст]: научно-методический журнал. - М.: Школа-Пресс, 1958.

6. **Теория и практика** физической культуры [Текст]: ежемесячный научно-теоретический журнал. - М.: Российский Государственный Университет физической культуры, спорта и туризма.

#### в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

п/п	Название сайта	Электронный адрес
1	Активные, подвижные и малоподвижные игры для детей, скороговорки, считалки	<a href="http://www.detskieigry.ru/categorii/podvizhnost-igry/poveselis.ru">www.detskieigry.ru/categorii/podvizhnost-igry/poveselis.ru</a>
2	Сайт для родителей <a href="#">Игры для детей</a> / Подвижные игры	<a href="http://www.tvoyrebenok.ru/kid_games.shtml">www.tvoyrebenok.ru/kid_games.shtml</a>
3	Подвижные игры, конкурсы для детей на улице, дома и для детских праздников	<a href="http://www.kindereducation.com/games.html">www.kindereducation.com/games.html</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki">ru.wikipedia.org/wiki</a>
4	Все для детей	<a href="http://www.play-baby.ru/pages3/10379.php">www.play-baby.ru/pages3/10379.php</a>
5	Муниципальное объединение библиотек	<a href="http://www.gibs.uralinfo.ru">http://www.gibs.uralinfo.ru</a>
6	Электронная библиотека	URL: <a href="http://stratum/pstu/ac/ru:82Library">http://stratum/pstu/ac/ru:82Library</a>
7	Российская национальная библиотека	<a href="http://www.nlr.ru">http://www.nlr.ru</a>
8	Публичная электронная библиотека	<a href="http://www.online.ru/sp/eel/russian">http://www.online.ru/sp/eel/russian</a>
9	Дальневосточная государственная научная библиотека	URL: <a href="http://www.fessl.ru">http:// www.fessl.ru</a>
10	Научная библиотека МГУ	URL: <a href="http://www.lib.msu.ru">http:// www.lib.msu.ru</a>
11	Справочная система	URL: <a href="http://www.d-inter.ru/telia">http:// www.d-inter.ru/telia</a>
12	Всероссийская федерация волейбола	<a href="http://www.volley.ru">www.volley.ru</a>
13	Обучение волейболу	<a href="http://www.vollemos.ru/?page_id=14">www.vollemos.ru/?page_id=14</a> <a href="http://www.volleyball.ru/volley.ru">http://www.volleyball.ru/volley.ru</a> <a href="http://www.sport.ru/ru/news/other/article50235/">www.sport.ru/ru/news/other/article50235/</a> <a href="http://sport.rambler.ru/news/volleyball">sport.rambler.ru/news/volleyball.</a>
14	Соккер. ру	<a href="http://www.soccer.ru">www.soccer.ru</a>
15	Российская федерация баскетбола	<a href="http://www.basket.ru">www.basket.ru</a>
16	Евробаскетбол	<a href="http://www.eurobasketball.ru">www.eurobasketball.ru</a>
17	Википедия	<a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/Баскетбол">ru.wikipedia.org/wiki/Баскетбол</a>

г) базы данных, поисково-справочные и информационные системы

Перечень договоров ЭБС (за период, соответствующий сроку получения об	
Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
Договор № 25-03/15К от 07.04.2015 г. Исполнитель: ООО «Айбукс»	Срок действия: до 07.04.2018 г.
Контракт № 17-03/15К/19 от 30.03. 2015г. Исполнитель: ООО «Айбукс»	Срок действия: до 30.03.2020 г.
Государственный контракт № 019 от 22.02.2011 г. Лицензионное соглашение № 31 от 22.02.2011 г. Исполнитель: ООО «Библиотех»	Срок действия: бессрочный
Информационное письмо от 13.09.2013 г. Исполнитель: ООО «Издательство Лань»	Срок действия: бессрочный
Договор о сотрудничестве от 12.08.15 г. Исполнитель: ООО «Информационный Центр ЮНОНА»	Срок действия - до расторжения сторонами.

**Программное обеспечение:** Windows xp (Номер Лицензии Microsoft 43037074), Антивирус Kaspersky Endpoint Security 10.1 (Форус Контракт №04-114-16 от 14 ноября 2016г КЕС Счет №РСЦЗ-000147 и АКТ от 23 ноября 2016г Лиц. №1В08161103014721370444)

г) Буковский В.А. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ В.А. Буковский. ЭВК.-Иркутск: Изд-во ИГУ, 2014.- Режим доступа: ЭЧЗ «Библиотех».- Неограничен.

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Специальные помещения:  
*учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации*

Специальные помещения:  
*Помещение для самостоятельной работы*

Аудитория оборудована специализированной мебелью на 170 рабочих мест, укомплектована техническими средствами обучения, служащими для представления информации в большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт»: Аналоговая радиосистема SUREPG14/PG30 R10 800 - 812 MHz; Проектор BenQ MW 860 USTI;

Экран ClassicNorma 305\*406 MW; Настенное крепление BENQ 0.6 WallMount; ноутбук Lenovo B570

Аудитория оборудована специализированной мебелью на 30 рабочих мест, оснащена компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации: Компьютер Celeron Intel 775S - 30 шт; Коммутатор 8 port MINI SWITCH.

## 10. Образовательные технологии

№ п/п	Виды учебной работы	Образовательные технологии
1.	Лекция	Вводная лекция; - лекция-информация (информационная); - лекция – обратной связи (лекция с элементами дискуссии); - интерактивная лекция (лекция - диалог), - лекция визуализация; - лекция - дискуссия;
2.	Практические занятия	- технология имитационного игрового моделирования; - технологии проблемного обучения; - методические тренинги; - технологии формирования опыта профессиональной деятельности (методическая и судейская практики, стажировки); - индивидуальный и групповой тренинг.

## 11. Оценочные средства

### 11.1. ОС для входного контроля

#### Тестовое задание для входного контроля

##### 1. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы
- б) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счет мышечных усилий
- в) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- г) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

##### 2. Под гибкостью как физическим (двигательным качеством) понимается:

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
- г) эластичность мышц и связок.

##### 3. Техникou физических упражнений принято называть:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
- б) способ организации движений при выполнении упражнений
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений
- г) рациональную организацию двигательных действий

##### 4. Активная гибкость – это когда движения выполняются за счет:

- а) отягощений
- б) веса собственного тела
- в) мышечных сокращений
- г) приведенных выше параметров одновременно

##### 5. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует

**соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже процедур придерживаться не стоит.**

- а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения
- б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма
- в) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении
- г) после занятия надо принять холодный душ

**6. При формировании телосложения неэффективны:**

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела
- в) упражнения, объединённые в форме круговой тренировки
- г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений

**7. И для снижения мышечной массы и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к другой
- б) чередовать серии упражнений, включающие в работу различные мышечные группы
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**8. Для воспитания быстроты используются:**

- а) подвижные и спортивные игры
- б) упражнения в беге с максимальной скоростью
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
- г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

**9. Правильное дыхание характеризуется:**

- а) более продолжительным вдохом
- б) более продолжительным выдохом
- в) вдохом через нос и выдохом через рот
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха

**10. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:**

- а) вращений и поворотов туловища
- б) прогибаний туловища назад
- в) возвращения в исходное положение после наклона
- г) дыхание во время упражнений должно быть свободным

**11. В уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:**

- а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- б) выделение частей урока связано с необходимостью, управлять динамикой работоспособности занимающихся
- в) выделение частей урока требует Министерства образования
- г) перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них

**12. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической**

**гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).**

1. Дыхательные упражнения
  2. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
  3. Потягивания
  4. Бег с переходом на ходьбу
  5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов
  6. Прыжки
  7. Поочередное напряжение и расслабление мышц
  8. Бег в спокойном темпе
- а) 1,2,3,4, 5,6,7,8  
б) 7,5,8,6,2,3,2,1,4  
в) 3,7,5, 8,1,2,6,4,1  
г) 3,1,2, 4,7, 6,8,4

**13. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:**

- а) основы техники
- б) ведущего звена техники
- в) подводящих упражнений
- г) исходного положения

### **11.2. Текущий контроль**

Содержание всех занятий (лекционных, практических) обеспечивают возможность формирования компетенций, заявленных в программе. Контрольные мероприятия позволяют определить наличие, уровень и степень сформированности компетенций: ОК-8.

Вопросы, вынесенные в содержание текущего контроля

**Контрольные вопросы к обязательным лекциям по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт».**

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

1.1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

1.2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.

1.3. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

1.4. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.

1.5. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

**Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

2.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

2.2. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

2.3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

2.4. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат; вибрация, укачивание, невесомость; проникающая радиация.

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

3.1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.

3.2. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. 3.3. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.

3.4. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

3.5. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интериалам и экстериалам. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

4.1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и

условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

4.2. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

4.3. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.

4.4. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

## **Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

5.1. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).

5.2. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка).

5.3. Этапы обучения движениям. Первый этап - ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап - углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап - достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.

5.4. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

5.5. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.

5.6. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.). Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

## **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

6.1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

6.2. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

6.3. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

6.4. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

### **Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

7.1. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы.

7.2. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования.

7.3. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

7.4. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

7.5. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью:  
-укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения;  
-повышения функциональных возможностей организма;  
-психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками;  
-достижения наивысших спортивных результатов.

7.6. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию

движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

### **Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

8.1. Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза.

8.2. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения.

8.3. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

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

9.1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.

9.2. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

9.3. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### **Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**

10.1. Краткая историческая справка. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП.

10.2. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

10.3. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов - выпускников факультета. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.

10.4. Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.

10.5. Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки. Прикладные виды спорта.

## **Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра**

11.1. Понятие «Производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи. Методические основы производственной

физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

11.2. Производственная гимнастика - вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

11.3. Физическая культура и спорт в свободное время: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

11.4. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

### **Формы текущего контроля успеваемости студентов**

В конце каждого семестра и учебного года студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, сдают зачет, включающий в себя теоретический и практический разделы. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по физической культуре, представляют ведущему преподавателю справки, заверенные ВКК и на основании этого сдают зачет в форме защиты реферата, согласно темам, утвержденным кафедрой физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин. Проверка усвоения теоретического раздела учебной программы по физической культуре проводится в форме ответов на контрольные вопросы в устной или письменной форме. Промежуточная аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы. Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт», должен обнаружить знания, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта высшего образования по данной обязательной дисциплине.

**Оценки «зачтено»** заслуживает студент, выполнивший все требования изучаемого раздела дисциплины, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание методического и практического учебного материала дисциплины, успешно выполнивший тестовые задания и ответивший на вопросы преподавателя, предусмотренные для зачета.

### **Требования:**

**1. Активная работа** на всех лекционных занятиях, а так же посещение без пропусков **всех** занятий.

**Цель требования:** усилить мотивацию студента к посещению лекционных занятий с целью лучшего овладения содержанием дисциплины.

### **2. Учебная методическая практика**

**Цель** учебной практики – закрепить знания, умения и навыки самостоятельного подбора и проведения вводно-подготовительной части занятия, подвижных или спортивных игр на коллективе занимающихся (учебной группе). Учебная практика направлена на приобретение профессионально-педагогических навыков и предполагает проведение подвижной игры или эстафеты.

**Способ оценки:** оценивается методика проведения игры или эстафеты, общая плотность фрагмента занятия, эмоциональный фон игры, эстафеты.

**3. Составление комплексов упражнений** или карточек по подвижным и спортивным играм для проведения оздоровительных мероприятий, на материале, выбираемым самим

студентом.

**Способ оценки:** оценивается грамотность составления конспекта (карточки), его содержательная часть, соответствие целям и задачам занятия.

#### **4. Итоговое тестирование по разделам дисциплины.**

**Цель:** выявление умений и физической подготовленности студентов по разделам программы.

**Оценка результатов: собеседование** согласно предлагаемого перечня вопросов (теоретический раздел).

В конце восьмого семестра студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, сдают зачет, включающий в себя контрольный и практический разделы. Практические зачетные требования и тесты выполняются в учебное время на контрольных занятиях, к которым допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и имеющие необходимую подготовку. Студенты, пропустившие учебные занятия, допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонений здоровья. Студенты спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения и в те же сроки. Отдельные студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

#### **Примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
12. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)
13. Составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
14. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой.
15. Методика индивидуального подхода и применение средств направленного развития отдельных физических качеств.
16. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой.
17. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки.

18. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
19. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
20. Основные положения методики закаливания.
21. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры.
22. Ведение личного дневника самоконтроля.
23. Формирование ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
24. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
25. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
26. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
27. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
28. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
29. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
30. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
31. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
32. Повышение иммунитета средствами физической культуры и профилактика простудных заболеваний.
33. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
34. Физическая культура в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.
35. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
36. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
37. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
38. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
39. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
40. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнований
41. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
42. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
43. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
44. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
45. Основы и организация школьного туризма.

46. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
47. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
48. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
49. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
50. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.  
Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
51. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
52. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

### **11.3 Оценочные средства для промежуточной аттестации**

#### **Теоретические вопросы к зачету**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.  
Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
12. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)
13. Составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
14. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой.
15. Методика индивидуального подхода и применение средств направленного развития отдельных физических качеств.
16. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой.
17. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки.
18. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
19. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
20. Основные положения методики закаливания.

21. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры.
22. Ведение личного дневника самоконтроля.
23. Формирование ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
24. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
25. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
26. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
27. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
28. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
29. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
30. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
31. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
32. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
33. Повышение иммунитета средствами физической культуры и профилактика простудных заболеваний.
34. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
35. Физическая культура в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.
36. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
37. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
38. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
39. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
40. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
41. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..
42. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
43. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
44. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
45. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
46. Основы и организация школьного туризма.
47. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
48. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).

49. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
50. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
51. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
52. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
53. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
54. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Минобрнауки РФ № 91 от 09.02.2016 г.

**Разработчик:** доцент С.В. Романова