

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Малахова Светлана Дмитриевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 29.09.2023 16:07:38  
Уникальный программный ключ:  
cba47a2f4b9180af2546ef5354c4938c4a04716d

УТВЕРЖДАЮ:  
и.о. зам. директора по учебной  
работе  
  
Т.Н.Пимкина  
2022 г.

**Лист актуализации рабочей программе дисциплины  
«Физическая культура и спорт»**

для подготовки бакалавров  
Направление: 38.03.01 «Экономика»  
Профиль: «Экономика предприятий и организаций»  
Форма обучения заочная

Курс 1  
Семестр 1

В рабочую программу не вносятся изменения.

Программа актуализирована для 2019, 2020 года начала подготовки.

Разработчики: Матчинова Н.В., Жирная О.В

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
физического воспитания протокол № 10 «8» мая 2022 г.

Заведующий кафедрой Аксин Н.В. Матчинова



УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по учебной работе  
Е.С. Хропов  
« 20 » 06 2021 г.

**Лист актуализации рабочей программы дисциплины  
«Физическая культура и спорт»**

для подготовки бакалавров  
по профилю «Экономика предприятий и организаций»  
Год начала подготовки: 2020,  
Направление: 38.03.01 «Экономика»  
Форма заочная

Курс 1-3  
Семестр 1-6

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. Внесены дополнения п. 6.2. (дополнен список дополнительной литературы)

1. Базовая физическая культура Ижевская государственная сельскохозяйственная академия, 2020 г. – 132 с. - Текст: электронный // ЭБС Лань [сайт]. - : <https://e.lanbook.com/book/158618>

Составители:

Матчинова Н.В. зав. кафедрой физического воспитания, доцент Матчинова  
Жирная О.В., доцент кафедры физического воспитания Жирная  
« 20 » 06 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания  
протокол № 11 « 20 » 06 2021 г.

И.о. заведующего кафедрой Матчинова Матчинова Н.В., доцент

подпись (ФИО, учная степень, учное звание)

**Лист актуализации принят на хранение**

Заведующий выпускающей кафедрой Головач Головач В.М., доцент, к.э.н.,  
подпись (ФИО, учная степень, учное звание)

« 20 » 06 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по учебной работе  
С.Д. Малахова  
« 30 » 06 2020 г.

**Лист актуализации рабочей программы дисциплины**  
**Б1.Б.21 «Физическая культура и спорт»**  
индекс по учебному плану, наименование

для подготовки бакалавров  
Направление: 38.03.01 «Экономика»  
Направленность: «Экономика предприятий и организаций»  
Форма обучения очная, заочная  
Год начала подготовки: 2019  
Курс 1  
Семестр 1

В рабочую программу вносятся изменения.

1. дополнения в п.6.2. (дополнен список дополнительной литературы)

Физическое самосовершенствование: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 108 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12579-5. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/447829>

Матчинова Н.В., Жирная О.В. Учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения для изучения темы «Методика корригирующей гимнастики для глаз» по дисциплине «Физическая культура и спорт» Калуга: ИП Стрельцов И.А. (Из-во «Эйдос») – 2019. – 106с., ил. ISBN 978-5-907268-07-4

Программа актуализирована для 2019, 2020 гг. начала подготовки.

Разработчики:

Матчинова Н.В., доцент

Жирная О.В., доцент

Матчинова  
Жирная  
«18» мая 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 9 «А» от «18» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой Матчинова Матчинова Н.В.

**Лист актуализации принят на хранение:**

Заведующий выпускающей кафедрой  
«Экономики и статистики» Головач Головач В.М.

« 16 » 06 2020г.



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ – МСХА  
имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА  
(ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева)

КАЛУЖСКИЙ ФИЛИАЛ

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по учебной работе  
О.И. Сюняева  
“ 30 ” 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

для подготовки бакалавров

Направление 38.03.01 «Экономика»  
шифр – название направления подготовки

Профиль «Экономика предприятий и организаций»  
(название профиля)


Курс 1

Семестры 1

Калуга, 2019

Составители:

Матчинова Н.В., доцент 

Жирная О.В. доцент   
«28» 06, 2019 г.


Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» ноября 2015 г. № 1327 и зарегистрированным в Минюсте «30» ноября 2015 г. № 39906 и учебным планом направления подготовки (год начало подготовки 2019)

Программа обсуждена на заседании кафедры

Зав. кафедрой Матчинова Нина Викторовна, доцент

протокол № 11 «28» 06 2019 г.


**Проверено:**

Начальник УМЧ 

доцент О.А. Окунева

## Лист согласования рабочей программы


Декан экономического факультета  
Чаусова Л.А., доцент, к.э.н.  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

  
«28» 08 2019 г.

Программа принята учебно-методической комиссией по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», профиль «Экономика предприятий и организаций» протокол № 1

Председатель учебно-методической комиссии по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», профиль «Экономика предприятий и организаций»

Федотова Е.В., доцент к.э.н.  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

  
«30» 08 2019 г.

Заведующий выпускающей кафедрой  
Головач В.М., к. э.н.  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

  
«30» 08 2019 г.

## Оглавление.

<b>АННОТАЦИЯ</b> .....	<b>7</b>
<b>1. ТРЕБОВАНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ</b> .....	<b>7</b>
1.1. ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ТРЕБОВАНИЯ .....	7
1.2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ .....	8
<b>2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ...</b>	<b>8</b>
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>11</b>
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>12</b>
4.1. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ .....	12
4.2. ТРУДОЕМКОСТЬ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ .....	13
4.3. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ .....	15
4.4. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ .....	18
4.5. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ .....	20
4.5.1. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ .....	20
<b>5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ</b> .....	<b>26</b>
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>26</b>
6.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	26
6.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	26
6.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ .....	28
6.4. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	28
6.5. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	28
<b>7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ</b> .....	<b>28</b>
<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>30</b>
<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>30</b>
<b>10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ</b> .....	<b>34</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ А</b> .....	<b>35</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ Б</b> .....	<b>36</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ В</b> .....	<b>40</b>





## Аннотация

### рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

Физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

**Целью освоения дисциплины** «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности: освоение студентами теоретических и практических знаний и приобретение умений и навыков использования разнообразных средств физической культуры и спорта для включения в здоровый образ жизни, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и систематическое физическое самосовершенствование и самоподготовку к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Место дисциплины в учебном плане.** В соответствии с учебным планом направления подготовки 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата) профиль «Экономика предприятий и организаций», разработанными на основе Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата) (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 ноября 2015 года № 1327) дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в обязательный перечень ФГОС ВО, в базовую часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» структуры программы бакалавриата и относится к разделу Б1.Б.21 рабочего учебного плана подготовки бакалавров. Согласно учебному плану дисциплина изучается в 1 семестре.

**Требования к результатам освоения дисциплины.** В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» формируется следующая компетенция:

ОК 8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Краткое содержание дисциплины.**

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» осуществляется в следующих формах: лекционные занятия; методико-практические занятия; самостоятельная работа студентов. Теоретический раздел включает 10 тем и направлен на формирование научного мировоззрения, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре. Методико-практический раздел состоит из 16 тем и обеспечивает овладение методами и способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

### **1. Требования к уровню освоения дисциплины и ее место в структуре образовательной программы**

#### **1.1. Требования к уровню освоения дисциплины (планируемые результаты обучения)**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в обязательный перечень ФГОС ВО, в базовую часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» структуры программы бакалавриата и относится к разделу Б1.Б.21 рабочего учебного плана подготовки бакалавров.

Реализация в дисциплине «Физическая культура и спорт» требований ФГОС ВО, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», профиль «Экономика предприятий и организаций», должна формировать следующую компетенцию:

ОК 8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» составлена с учётом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ.

- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009 г. №101-Р).
- Федеральный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата) утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 ноября 2015 года № 1327
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12.1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»;
- Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777.

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

Предшествующими курсами, на которых непосредственно базируется дисциплина «Физическая культура и спорт» являются школьные курсы физической культуры, истории, анатомии, безопасности жизнедеятельности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является основополагающим для изучения следующих дисциплин: «Элективные курсы по физической культуре и спорту» («Базовая физическая культура» и «Базовые виды спорта»); безопасность жизнедеятельности.

Особенностью дисциплины является физкультурная и спортивная деятельность.

В ходе изучения курса студенты должны получить углубленные знания методологических основ физкультурной деятельности, приобрести навыки в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Освоение программы поможет студентам выработать понимание физической культуры личности, правильное использование методов физического воспитания для повышения адаптивных резервов организма, укрепления здоровья и для последующего применения полученных знаний, умений и навыков в интересах обеспечения активной социальной и профессиональной деятельности.

Кроме того, при изучении курса «Физическая культура и спорт» студент сможет расширить двигательный опыт за счет использования разнообразных физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладевая современными системами физических упражнений, включая упражнения рекреативной, корригирующей и прикладной направленности.

Контроль знаний студентов проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

Текущая аттестация студентов – это оценка практических умений и навыков проводится постоянно на практических занятиях с помощью контрольных тестовых упражнений, оценки самостоятельной работы студентов по написанию и защите реферата, а также на контрольной неделе.

Промежуточная аттестация студента проводится в форме итогового контроля – зачета.

## **2. Цели и задачи дисциплины. Требования к результатам освоения дисциплины**

Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» является освоение студентами теоретических и практических знаний и приобретение умений и навыков использования разнообразных средств физической культуры и спорта для формирования физической культуры личности, сохранения и укрепления здоровья, включения в здоровый образ жизни, для систематического физического самосовершенствования и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- приобретение основ теоретических и методических знаний (биологических, психолого-педагогических и практических) по физической культуре, спорту и здоровому образу жизни, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, осознанной потребности к физическому самосовершенствованию, самовоспитанию привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен:

***Знать:***

- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;
- роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- основные требования к организации здорового образа жизни, самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни; методы оценки уровня здоровья; основы индивидуальных программ здорового образа жизни;
- особенности функционирования основных органов и структур организма при мышечных нагрузках во время занятий физическими упражнениями; возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры; особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования черт и свойств личности посредством занятий физической культурой;
- методические принципы и методы физического воспитания, средства физического воспитания;
- педагогические, физиологические, психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- основы методики лечебной физической культуры, показания и противопоказания к применению физических упражнений при различных заболеваниях;
- особенности планирования, организации и проведения самостоятельных занятий; методику составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности; самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки

к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

**Уметь:**

- самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования;
- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;
- корректировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;
- поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды, восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- проводить самостоятельные занятия и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- корректировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- применять методы регулирования психоэмоционального состояния; использовать методику самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системы физических упражнений; методику проведения учебно-тренировочного занятия и развития отдельных физических качеств; использовать на практике способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- составлять комплексы самостоятельных занятий различной направленности (форм); оценивать и корректировать осанку и телосложение; использовать методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности; составлять дневник самоконтроля; планировать индивидуальные занятия различной целевой направленности;
- использовать методику самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; использовать методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание); использовать оздоровительные системы физического воспитания для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- использовать методику проведения производственной гимнастики; составлять комплекс производственной гимнастики с учетом условий и характера предстоящей профессиональной деятельности; составить комплекс мероприятий с целью профилактики профессиональных заболеваний.

**Владеть:**

- различными современными понятиями в области физической культуры и спорта;
- навыками самостоятельного изучения вопросов по дисциплине, навыками обобщения и анализа информации в области физической культуры и спорта;
- основными приемами формирования физической культуры личности;
- навыками организации жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
- методами оценки уровня здоровья; основами составления индивидуальных программ здорового образа жизни;
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- навыками планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, навыками организации систематического самостоятельного наблюдения за состоянием здоровья, физического развития, динамикой изменения работоспособности;
- методами самостоятельного выбора спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости) и психических (смелости, решительности, настойчивости, самообладания и т.д) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий
- навыками обучения технике спортивных двигательных действий в избранном виде спорта или системе физических упражнений по выбору;
- методикой самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системы физических упражнений; методикой проведения учебно-тренировочного занятия и развития отдельных физических качеств;
- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- навыками оказания первой помощи, страховки и самостраховки при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- методикой проведения производственной гимнастики;
- методикой составления комплексов самостоятельных занятий различной направленности (форм); методами оценки и коррекции осанки и телосложения; методами самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности;
- методиками самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; методикой эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание);
- навыками участия в различных видах соревновательной деятельности.

### **3. Организационно-методические данные дисциплины**

Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры и профессиональной подготовки в высших учебных заведениях является учебной дисциплиной и важнейшим компонентом личностного развития.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в обязательный перечень ФГОС ВО, в базовую часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» структуры программы бакалавриата и относится к разделу Б1.Б.21 рабочего учебного плана подготовки бакалавров. Согласно учебному плану дисциплина изучается в 1 и 2 семестрах и осуществляется в следующих формах:

- лекционные занятия;
- методико-практические занятия;
- самостоятельная работа студентов.

Теоретический материал ориентирует на формирование научного мировоззрения, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре.

Методико-практический раздел, обеспечивает овладение методами и способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

Самостоятельная работа студентов направлена на систематизацию и закрепление полученных теоретических и практических знаний, их расширение и углубление, развитие познавательных, творческих способностей, самостоятельности и ответственности.

Контрольный материал определяет объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач. ед. (72 часа), их распределение по видам работ и по семестрам представлено в таблице 1.

Таблица 1 - Распределение трудоемкости дисциплины «Физическая культура и спорт» по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	по семестрам
			1
<b>Итого академических часов</b> по учебному плану	2	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактные часы</b> всего, в том числе:	1,5	<b>54</b>	<b>54</b>
Лекции	0,5	18	18
Методико-практические занятия	1	36	36
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>	0,5	<b>18</b>	<b>18</b>
в том числе:			
реферат	0,16	6	6
самоподготовка к текущему контролю знаний и др. виды	0,33	12	12
<b>Контроль:</b>			
<b>Вид контроля:</b>			зачет

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Структура дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт»	
Раздел 1 «Теоретический»	Раздел 2 «Методико-практический»
Рисунок 1 – Содержание разделов дисциплины «Физическая культура и спорт»	

Раздел 1 – «Теоретический»	
<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	
<b>Тема 2.</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	
<b>Тема 3.</b> Основы здорового образа жизни.	
<b>Тема 4.</b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	
<b>Тема 5.</b> Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	
<b>Тема 6.</b> Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	
<b>Тема 7.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
<b>Тема 8.</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	
<b>Тема 9.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	
<b>Тема 10.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	

Рисунок 2 –Раздел 1 «Теоретический»

Раздел 2 – «Методико-практический»	
<b>Тема 11.</b> Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	
<b>Тема 12.</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	
<b>Тема 13.</b> Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный	

бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
<b>Тема 14.</b> Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
<b>Тема 15.</b> Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
<b>Тема 16.</b> Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
<b>Тема 17.</b> Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
<b>Тема 18.</b> Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
<b>Тема 19.</b> Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
<b>Тема 20.</b> Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
<b>Тема 21.</b> Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
<b>Тема 22.</b> Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
<b>Тема 23.</b> Основы методики самомассажа.
<b>Тема 24.</b> Методика корригирующей гимнастики для глаз.
<b>Тема 25.</b> Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
<b>Тема 26.</b> Основы методики организации судейства по избранному виду спорта

Рисунок 3 – Раздел 2 – «Методико-практический»

#### 4.2. Трудоемкость разделов и тем дисциплины

Таблица 2 - Трудоемкость разделов и тем дисциплины

Наименование Разделов и тем дисциплины	Всего часов на раздел/те- му	Контактная работа		Внеаудиторная работа (СР)
		Л	ПЗ	
<b>Раздел 1 Теоретический</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	3	2	-	1
<b>Тема 2.</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	3	2	-	1
<b>Тема 3.</b> Основы здорового образа жизни.	3	2	-	1
<b>Тема 4.</b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2,5	2	-	0,5
<b>Тема 5.</b> Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	3	2	-	1
<b>Тема 6.</b> Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	3	2	-	1
<b>Тема 7.</b> Основы методики самостоятельных	2	1	-	1

Наименование Разделов и тем дисциплины	Всего часов на раздел/те- му	Контактная работа		Внеаудиторная работа (СР)
		Л	ПЗ	
занятий физическими упражнениями.				
<b>Тема 8.</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	2,5	2	-	0,5
<b>Тема 9.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1,5	1	-	0,5
<b>Тема 10.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	2,5	2	-	0,5
<b>Раздел 2 Методико-практический</b>	<b>46</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>10</b>
<b>Тема 11.</b> Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	2,5	-	2	0,5
<b>Тема 12.</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	2,5	-	2	0,5
<b>Тема 13.</b> Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	2,5	-	2	0,5
<b>Тема 14.</b> Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	3	-	2	1
<b>Тема 15.</b> Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	5	-	4	1
<b>Тема 16.</b> Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	2,5	-	2	0,5
<b>Тема 17.</b> Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	2,5	-	2	0,5
<b>Тема 18</b> Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	3	-	2	1
<b>Тема 19.</b> Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	3	-	2	1



Наименование Разделов и тем дисциплины	Всего часов на раздел/те- му	Контактная работа		Внеаудиторная работа (СР)
		Л	ПЗ	
<b>Тема 20.</b> Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	4,5	-	4	0,5
<b>Тема 21.</b> Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	2,5	-	2	0,5
<b>Тема 22.</b> Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	2,5	-	2	0,5
<b>Тема 23.</b> Основы методики самомассажа.	2,5	-	2	0,5
<b>Тема 24</b> Методика корректирующей гимнастики для глаз.	2,5	-	2	0,5
<b>Тема 25</b> Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	2,5	-	2	0,5
<b>Тема 26.</b> Основы методики организации судейства по избранному виду спорта	2,5	-	2	0,5
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>18</b>

#### 4.3.

#### Содержание дисциплины

#### Раздел 1. Теоретический

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

*Основные понятия.* Физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Содержание.* Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Деятельностная сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

##### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.**

*Основные понятия.* Организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия и гипоксия.

*Содержание.* Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вбрасывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление). Средства физической культуры и

спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечение его устойчивости к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни.**

*Основные понятия.* Здоровье, образ, уровень, качество и стиль жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение, самооценка; установка.

*Содержание.* Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

### **Тема № 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

*Основные понятия.* Психофизическая характеристика труда, работоспособность, утомление. Переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

*Содержание.* Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента сельскохозяйственного ВУЗа. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения 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 учебных занятий и практик.

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

*Основные понятия.* лечебная физическая культура, медицинская группа, реабилитация

Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. Влияние прикладных средств физической культуры на организм. Характеристика медицинских групп. Основные требования к занятиям физической культурой в специальной медицинской группе.

Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Лечебная физкультура при заболеваниях органов зрения. Лечебная физкультура при заболеваниях нервной системы. Лечебная физкультура при заболеваниях мочевыделительной системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях мочевыделительной системы.

### **Тема № 6 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.**

*Основные понятия.* Методические принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки. Физические качества, формы занятия, общая и моторная плотность занятий.

Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке.

*Содержание.* Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движения. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка (спортивно-техническая, профессионально-прикладная и др.). Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

#### **Тема № 7 Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

*Основные понятия* Формы самостоятельных занятий, мотивация выбора.

*Содержание:* Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности в учебное время, в период учебных и производственных практик, в свободное каникулярное время. 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. Участие в спортивных соревнованиях.

#### **Тема № 8 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

*Основные понятия* Массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки, структура подготовленности занимающихся.

*Содержание:* Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Виды спорта, преимущественно культивируемые в сельской местности. Спортивная квалификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в сельскохозяйственном ВУЗе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации: Российский студенческий спортивный союз, ФСО, Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивизация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регуляции занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений. Необычные виды спорта. Нетрадиционный спорт в России. Необычные соревнования народов мира. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Традиционные оздоровительные системы.

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 сельскохозяйственном ВУЗе.

#### **Тема № 9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

*Основные понятия* Врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль.

*Содержание:* Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, 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 занятия физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### **Тема № 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.**

*Основные понятия* Профессионально-прикладная физическая подготовка; формы (виды), условия и характер труда; прикладные занятия, физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта.

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

*Содержание* Личная и социально-экономическая 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 подготовки студентов.

Отраслевые особенности условий труда, быта, бюджета рабочего и свободного времени работников сельского хозяйства. Основные факторы, определяющие содержание ППФП будущих специалистов сельского хозяйства. Общее (отраслевое) в содержании ППФП. Прикладные виды спорта и их использование с учетом особенности труда, быта, сезонных колебаний, профессиональных нагрузок в сельском хозяйстве.

#### **4.4. Практические занятия**

### **Раздел 2. Методико-практический**

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Некоторые темы раздела вынесены на самостоятельное изучение тем студентами. Методико-практические занятия предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. В качестве форм методико-практической подготовки используются имитационные, психотехнические игры, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой.

Дальнейшее закрепление и совершенствование методических умений происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной деятельности, в быту, на отдыхе.

#### **Темы методико-практического раздела.**

11. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
12. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
13. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
14. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
15. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
16. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
17. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

18. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
19. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
20. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
21. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
22. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
23. Основы методики самомассажа.
24. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
25. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
26. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Таблица 3 - Содержание практических занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ раздела и темы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
<b>Раздел 2. Методико-практический</b>				
1	Тема 11 Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	Реферат Практические задания	2
2	Тема 12 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	Реферат Практические задания	2
3	Тема 13. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	Реферат Творческие задания Практические задания	2
4	Тема 14 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	Реферат Творческие задания	2
5	Тема 15. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	Реферат Творческое задание Практические задания	4
6	Тема 16. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	Реферат Практические задания	2
7	Тема 17. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	Реферат Практические задания	2
8	Тема 18. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	Реферат Практические задания	2
9	Тема 19. Методы самооценки специальной физической и	9. Методы самооценки специальной физической и	Реферат Практические	2

№ п/п	№ раздела и темы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
	спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	задания	
10	Тема 20. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	10. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	Реферат Практические задания	4
11	Тема 21. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	11. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	Реферат, опрос	2
12	Тема 22. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	12. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Реферат Опрос	2
13	Тема 23. Основы методики самомассажа.	13. Основы методики самомассажа.	Реферат, тест	2
14	Тема 24. Методика корригирующей гимнастики для глаз.	14. Методика корригирующей гимнастики для глаз.	Реферат	2
15	Тема 25. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	15. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	Творческое задание Реферат Опрос	2
16	26. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	16. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	Реферат Опрос	2
ИТОГО				36

#### 4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

##### 4.5.1. Перечень вопросов для самостоятельного изучения

Таблица 4 - Перечень вопросов для самостоятельного изучения

№п/п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
<b>Раздел 1 Самостоятельная работа студентов Теоретический раздел</b>			
1.	<b>Тема 1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1. Спорт - явление культурной жизни. 2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. 3. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. 4. Компоненты физической культуры: 5. Физическая культура личности студента. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. 5. Физическая культура в структуре профессионального образования. 6. Основы организации физического воспитания в вузе	1
2.	<b>Тема 2.</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	1. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой. 2. Внешняя среда, природные, биологические и социальные факторы и их влияние на организм. 3. Саморегуляция и самосовершенствование организма. 4. Изменение пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. 5. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха. 6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.	1

№п/п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
		7. Утомление при физической и умственной деятельности. Физиологическая характеристика утомления и восстановления. 8. Физиологическая классификация физических упражнений. 9. Показатели тренированности	
3	<b>Тема 3.</b> Основы здорового образа жизни.	1. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. 2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента. 3. Влияние окружающей среды на здоровье. 4. Самооценка собственного здоровья. 5. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. 6. Характеристики составляющих здорового образа жизни. Критерии эффективности использования здорового образа жизни. 7. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.	1
4	<b>Тема 4.</b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. 2. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения. 3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. 4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. 5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. 6. Типы изменений умственной работоспособности студентов. 7. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период. 8. Использование "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов. 9. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.	0,5
5	<b>Тема 5.</b> Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	1. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. 2. Средства лечебной физической культуры. 3. Классификация и характеристика физических упражнений. 4. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. 5. Формы лечебной физической культуры. 6. Характеристика медицинских групп. 7. Основные требования к занятиям физической культурой в специальной медицинской группе. 8. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях 9. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры	1
6	<b>Тема 6.</b> Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	1. Методические принципы физического воспитания, 2. Методы физического воспитания 3. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания. 4. Структура подготовленности спортсмена. 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. 6. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. 7. Общая и моторная плотность занятия. 8. Значение мышечной релаксации. 9. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. 10. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.	1

№п/п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
7	<b>Тема 7.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.</li> <li>2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.</li> <li>3. Возрастные особенности содержания занятий. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.</li> <li>4. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.</li> <li>5. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>6. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.</li> <li>7. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Признаки чрезмерной нагрузки.</li> <li>8. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.</li> <li>9. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.</li> </ol>	1
8	<b>Тема 8</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями.</li> <li>3. Единая спортивная классификация.</li> <li>4. Национальные виды спорта.</li> <li>5. Студенческий спорт, его организационные особенности.</li> <li>6. Спорт в высшем учебном заведении. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.</li> <li>7. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные.</li> <li>8. Международные студенческие спортивные соревнования.</li> <li>9. Нетрадиционные системы физических упражнений.</li> <li>10. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.</li> <li>11. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.</li> <li>12. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.</li> </ol>	0,5
9	<b>Тема 9</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</li> <li>2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.</li> <li>3. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.</li> <li>4. Педагогический контроль, его содержание и виды.</li> <li>5. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.</li> <li>6. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.</li> <li>7. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.</li> <li>8. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.</li> <li>9. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).</li> <li>10. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.</li> <li>11. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.</li> </ol>	0,5
10	<b>Тема 10</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.</li> <li>2. Влияние современной технизации труда и быта на</li> </ol>	0,5



№п/п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
	(ППФП) студентов.	<p>жизнедеятельность человека.</p> <p>3. Дополнительные, факторы, определяющие содержание ППФП студентов.</p> <p>4. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.</p> <p>5. Физическая культура и спорт в свободное время.</p> <p>6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p> <p>7. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.</p> <p>8. Организация и формы ППФП в вузе.</p>	
<b>Методико-практический раздел</b>			
1	<b>Тема 11.</b> Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	<p>1. Ходьба и бег как средство укрепления здоровья и физического развития. Разновидности ходьбы и бега (их характеристики)</p> <p>2. Отличия в техники и тактики бега от дистанции.</p> <p>3. Последовательность изучения и совершенствования техники бега.</p> <p>4. Инвентарь и снаряжение для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>5. Техника и методика обучения коньковым ходам</p> <p>6. Плавание как средство укрепления здоровья и физического развития.</p> <p>7. Дайвинг как вид плавания</p> <p>8. Способы плавания и их характеристика</p> <p>9. Техника плавания способом кроль, брасс, батерфляйн</p> <p>10. Старты и повороты в спортивном плавании</p> <p>11. Правила поведения и меры безопасности на воде.</p>	0,5
2	<b>Тема 12.</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	<p>1. Взаимосвязь мышечной активности и умственной деятельности</p> <p>2. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.</p> <p>3. Недельный двигательный режим.</p> <p>4. Методика определения физической работоспособности по тесту PWC<sub>170</sub>.</p> <p>5. Внешние и внутренние признаки усталости, утомления и переутомления</p> <p>6. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.</p> <p>7. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p>	0,5
3	<b>Тема 13.</b> Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	<p>1. Понятие «здоровье» и «гомеостазис».</p> <p>2. Значение индивидуальных программ в самосовершенствовании студента.</p> <p>3. Цели и задачи оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности самовоспитания</p> <p>4. Принципы оздоровительной тренировки</p> <p>5. Основные характеристики физической работы</p> <p>6. Физические качества и методы их развития</p> <p>7. Зоны физической нагрузки</p> <p>8. Интенсивность физической нагрузки.</p> <p>9. Приемы регулирования физической нагрузки</p> <p>10. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p> <p>11. Авторские программы занятий физическими упражнениями (К. Купера, Р. Гиббса, Н.М. Амосова, П. Брегга. С. Розенвейга)</p>	0,5
4	<b>Тема 14.</b> Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	<p>1. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>2. Физкультурно-рекреативные формы самостоятельных занятий.</p> <p>3. Основные принципы занятий физическими упражнениями</p> <p>4. Основные противопоказания и ограничения для студентов специальной медицинской группы</p> <p>5. Правила поведения во время самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>6. Планирование самостоятельных занятий</p> <p>7. Приемы регулирования физической нагрузки</p> <p>8. Роль и значение разминки при занятиях физическими</p>	1

№п/п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
		упражнениями 9. Подбор физических упражнений в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности. 10. Эффективное развитие физических качеств и их последовательность. 11. Упражнения и игры на восстановление	
5	<b>Тема 15.</b> Методика проведения учебно-тренировочного занятия	1. Учебно-тренировочное занятие – основная форма организации занятий физическими упражнениями в ВУЗе 2. Типы учебно-тренировочных занятий по признаку направленности 3. Типы учебно-тренировочных занятий по признаку решаемых задач 4. Структура учебно-тренировочного занятия 5. Требования к организации и проведению учебно-тренировочного занятия 6. Цели, задачи, средства подготовительной части занятий 7. Роль и значение разминки при занятиях физическими упражнениями 8. Специальные физические упражнения 9. Цели, задачи, средства основной части занятий 10. Подбор физических упражнений в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности. 11. Подводящие физические упражнения 12. Цели, задачи, средства заключительной части занятий	1
6	<b>Тема 16.</b> Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	1. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. 2. Представление о мышечной системе. Роль мышц туловища, головы, шеи, верхних и нижних конечностей. 3. Телосложение, конституция тела и пропорциональность 4. Идеальные пропорции мужского и женского тела 5. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса. 6. Упражнения для развития мышц спины 7. Упражнения для развития мышц брюшного пресса 8. Упражнения для развития мышц ног 9. Упражнения для снижения веса.	0,5
7	<b>Тема 17.</b> Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	1. Основные понятия «функциональное состояние организма», «функциональная подготовленность» «функциональная проба» 2. Адаптация, ее роль в организме 3. Показатели функциональной подготовленности 4. Методика измерения артериального давления 5. Методика измерения пульса 6. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы. 7. Оценка функционального состояния внешнего дыхания. 8. Оценка функционального состояния вегетативной нервной системы 9. Оценка функционального состояния основных анализаторов. 10. Определение физической работоспособности 11. Определение биологического возраста.	0,5
8	<b>Тема 18.</b> Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	1. Определение количества здоровья по Н.М. Амосову, экспресс-оценка уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко, оценка физических кондиций и расчет двигательного возраста человека по методике Ю.Н. Вавилова, оценка уровня здоровья В.И. Белова и Ф.Ф. Михайловича 2. Комплексная оценка физического развития и физической подготовленности Б.Х. Ланда 3. Антропометрические стандарты 4. Индексы физического развития 5. Индексы, формулы определения должных величин длины тела и массы тела 6. Индексы, стандарты оценки функциональных систем организма. 7. Критерии оценки физических качеств	1
9	<b>Тема 19.</b> Методы	1. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне»	1

№п/п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
	самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	2. Развитие физических качеств в зависимости от вида спорта 3. Развитие психических качеств и черт личности в зависимости от вида спорта 4. Тесты по специальной физической подготовке по видам спорта 5. Техническая подготовка 6. Психическая подготовка	
10	<b>Тема 20.</b> Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	1. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей 2. Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей 3. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости 4. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости 5. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей 6. Порядок подбора упражнений для развития физических качеств 7. Порядок подбора методов для развития физических качеств	0,5
11	<b>Тема 21.</b> Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	1. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. 2. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вращивание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление). 3. Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений 4. Музыка в регулировании эмоционального состояния 5. Вербальные методы регуляции психоэмоционального состояния 6. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции 7. Успокаивающее действие физических упражнений 8. Индивидуализированная разминка 9. Специальные виды массажа и самомассажа 10. Идеомоторные упражнения	0,5
12	<b>Тема 22.</b> Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	1. Основное понятие «релаксация» 2. Педагогические средства восстановления 3. Психологические средства восстановления 4. Медико-биологические средства восстановления 5. Восстановительный массаж и самомассаж 6. Водные процедуры как средство восстановления 7. Рациональное питание как средство восстановления организма 8. Сон как средство восстановления организма	0,5
13	<b>Тема 23.</b> Основы методики самомассажа.	1. Действие массажа на кожу, суставы, связки, сухожилия 2. Действие массажа на мышцы 3. Действие массажа на кровеносную и лимфатическую системы 4. Действие массажа на нервную систему 5. Действие массажа на дыхательную систему 6. Действие массажа на обмен веществ и выделительную системы 7. Действие массажа на функциональное состояние организма	0,5
14	<b>Тема 24.</b> Методика корригирующей гимнастики для глаз.	1. Орган зрения 2. Виды нарушения зрения. 3. Лечебная физкультура при заболеваниях органов зрения. 4. Показания и противопоказания при занятиях физической культурой 5. Методические рекомендации при работе за компьютером 6. Методика проведения профилактических мероприятий по снятию усталости глаз. 7. Комплекс упражнений гимнастики для глаз	0,5
15	<b>Тема 25.</b> Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической	1. Основные понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка», «профессиограмма трудовой деятельности» 2. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. 3. содержание профессионально-прикладной физической подготовки	0,5

№п/п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
	подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	4. Факторы определяющие содержание профессионально-прикладная физическая подготовки 5. Средства и методы профессионально-прикладная физическая подготовки 6. Жизненно необходимые прикладные умения и навыки 7. Методика проведения производственной гимнастики	
16	<b>Тема 26.</b> Основы методики организации судейства по избранному виду спорта	1. Классификация видов спорта 2. Классификация соревнований 3. Олимпийская система проведения соревнований 4. Круговая, смешанная, швейцарская системы проведения соревнований 5. Правила соревнований 6. Положение о проведении соревнований. Заявка на соревнований. Протокол соревнований 7. Подготовка мест проведения соревнований 8. Медицинское обеспечение соревнований 9. Организация и проведение соревнований по видам спорта	0,5
<b>ВСЕГО</b>			<b>18</b>

### 5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Взаимосвязь учебного материала лекций, практических занятий с формируемыми компетенциями представлены в таблице 6

Таблица 6 - **Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и вопросами итогового контроля знаний студентов**

Компетенции	Лекции	ПЗ
ОК 8 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-10	11-26

### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### 6.1. Основная литература

1. Димова А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: методическое пособие для студентов высш.учеб. заведений/Р.В. Чернышов – М.: Советский спорт, 2005 - 58 с.
2. Комплексная оценка физического развития и здоровья студентов: методическое пособие/сост.: О.В. Жирная, Н.В. Матчинова, К.А. Ковалевский. – Калуга: КФ РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева, 2012. -81с.
3. Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями: методическое пособие /сост.: О.А. Никишин, Н.В. Матчинова, О.В. Жирная. – Калуга: КФ РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева, 2009. – 32 с.
4. Словарь спортивной терминологии видов спорта: методическое пособие / сост.: О.В. Жирная, А.В. Астахов, Н.Н. Баранов, И.А. Чистякова. - Калуга: КФ РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева: Мин. образования, культуры и спорта, 2009. – 35 с.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2008. - 464 с.
6. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 480 с.

## 6.2. Дополнительная литература

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12 2007 г. № 29-ФЗ (ред. от 03.11.2015)
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015)
3. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 29.12.2015 г. с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2016)
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009 г. №101-Р).
5. Федеральный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата) утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 ноября 2015 года № 1327
6. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье/ Н.М. Амосов. – М.: ФиС, 1986. -191 с.
7. Ашмарин Б.А., Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
8. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие / В.А. Булкин - СПб.: СПбГПФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - 47 с.
9. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2012. – 238 с.
10. Гелецкая Л.Н., Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие /Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 219 с.  
Код доступа: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271591&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1)
11. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Б. Р. Голощапов. - 10-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 320 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).
12. Готовцев П.И., Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский - М.: ФиС, 1994. - 32 с.
13. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб./ В.И. Дубровский. – М.:ВЛАДОС, 2005. -528 с.
14. Здоровый образ жизни: Учебное пособие/ Д.Н. Давиденко, П.В. Половников, Ю.Ю. Глушков. - СПб.: СПбГУ, 1996. - 32 с.
15. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. - М.: АО «Аспект Пресс», 1995. - 144с.
16. Лечебная физкультура [Электронный ресурс]: медицинский справочник. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>
17. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие/ Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. - М.: Высшая школа, 1991. - 240 с.
18. Материалы к теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура» (часть 1): Учебное пособие/Под, общ. ред. Волковой Л.М., Половникова П.В.: СПбГТУ, СПб., 1997. - 158 с.
19. Михонин А.А. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания: Учебное пособие /А.А. Михонин. - СПб.: СПбГТУ, 1997. - 88 с.
20. Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения/ В.А. Гриднев, С.В Шпагин. - Тамбов: Изд-во ФГБОУ ВПО "ТГТУ", 2015 - 80 с. - ISBN 978-5-8265-1375-0
21. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлению подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2016. - 107 с.
22. Половников П.В. Организация занятий по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие/ П.В. Половников - СПб.: СПбГТУ, 1996. - 50 с.
23. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: Учебное пособие/ Т.Н. Михонина, А.А. Михонин, Ю.Ю. Глушков. - СПб.: СПбГТУ, 1997. - 48 с.

24. Практическая подготовка по физической культуре и занятия спортом : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлению подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград: КГТУ, 2016. – 183 с.
25. Словарь-справочник. Основные термины и понятия, используемые в физическом воспитании студентов / Сост. С.С. Крючек, П.В. Половников. - СПб.: Изд. центр СПбГМТУ, 1996. -175 с.
26. Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Я.М. Коца. - М., ФиС, 1996.
27. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко.- Москва: Спорт, 2016 - 120 с. ISBN: 978-5-9907239-2-4
28. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Тест]: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений/ Сост. А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. – М.: Советский спорт, 2005. -58с.
29. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000 - 448 с. ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.)
30. Физическая культура / Е.Л. Чеснова - М.: Директ-Медиа, 2013, 160 с. .ISBN:978-5-4458-3076-4
31. Физическое самосовершенствование (теоретические и прикладные аспекты): учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлениям подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2016. - 79 с.
32. Физическое воспитание: Учебник под ред. В.А. Толвина, В.А. Маслякова и др. - М., Высшая школа, 2003.
33. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: ФиС, 1991.- 224 с.

### **6.3. Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям**

1. Матчинова Н.В., Жирная О.В., Ковалевский К.А. Методическое пособие по написанию реферативных работ для студентов 1-4 курсов очного отделения. Калуга 2016. – 42с.
2. Матчинова Н.В., Жирная О.В., Методическое пособие для студентов очной и заочной формы обучения для изучения темы «Методика массажа и самомассажа». Калуга 2018. – 72с.

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

<http://lib.sportedu.ru/>  
<http://cyberleninka.ru/article/c/fizicheskaya-kultura-i-sport>  
<http://window.edu.ru/resource/029/72029>  
<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.  
<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры  
**РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ** [Электронный ресурс]: Общероссийская общественная организация. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru>

### **6.5. Программное обеспечение**

Программное обеспечение не предусмотрено.

## **7. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций**

**Виды текущего контроля:** контрольные задания (упражнения тесты) определения физической подготовленности, реферат, посещаемость занятий.

**Итоговый контроль** – зачет

Студенты, выполняющие рабочую программу, оцениваются по двум разделам учебной деятельности: теоретическому, методико-практическому. Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки разрабатываются кафедрой физического воспитания.

Текущий контроль оценки знаний осуществляется преподавателем в течение 1 и 2 семестров путём тестирования, проверки реферативных работ.

Каждый из видов контроля выделяется по способу выявления формируемых компетенций, а именно:

- при выполнении и проверке реферативных работ
- в процессе создания и проверки письменных работ

Письменные работы позволяют экономить время преподавателя, проверить обоснованность оценки и уменьшить степень субъективного подхода к оценке подготовки студента, обусловленного его индивидуальными особенностями.

Реферативные работы позволяют формировать навыки исследовательской работы, самоорганизации и самообразования. Выполнение студентом реферативной работы позволяет ему расширить научный кругозор, получить теоретические и практические знания по дисциплине «Физическая культура и спорт», формирует практические навыки сбора и обработки информации, выработки умений провести самостоятельный анализ результатов исследования, правильно их оформить, литературно грамотно изложить.

Сдача задолженностей по пропущенным занятиям, проверочным работам и тестам осуществляется студентами на отработках согласно графику консультации преподавателя.

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий, написание реферативной работы на заданную тему и результатов выполнения письменных контрольных заданий. Общая оценка за семестр определяется как зачтено (не зачтено).

### Критерии оценки реферативных работ:

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

- **оценка «зачтено»** выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция,

сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

- **оценка «не зачтено»** – выставляется студенту, если реферат студентом не представлен или тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка проверочных работ (тестов) проводится по следующей шкале:

Таблица – Шкала оценки тестов

Процент правильных ответов	Оценка
50-100	зачтено
Менее 50	Не зачтено

Письменная работа оцениваются исходя из правильности и полноты изложения материала по заданному вопросу

Таблица - Критерии выставления оценок за практическую работу

Критерии	Оценка
Студент продемонстрировал либо: - полное фактологическое усвоение материала; - умение аргументированно обосновать теоретические постулаты и методические решения; - умение решать типовые задачи при наличии базового умения	зачтено
Студент на фоне базовых (элементарных) знаний продемонстрировал лишь базовые умение решать типовые (элементарные) задачи; Студент не имеет базовых (элементарных) знаний и не умеет решать типовые (элементарные) задачи	Не зачтено

## 8.

### Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения учебного процесса кафедра физического воспитания располагает следующим материально-техническим обеспечением: спортивным залом 24 x 12 м. с инвентарным обеспечением, тренажерным залом 80 кв.м с инвентарным обеспечением, лыжной базой на 40 пар лыж, 4 раздевалками, учебной аудиторией для проведения теоретических занятий.

На открытом воздухе занятия проводятся в ТОЦ «Орленок» и стадионе спортивного комплекса «Анненки»

Кафедра имеет 2 компьютера с выходом в интернет, многофункциональное устройство.

### 9. Методические рекомендации преподавателям по организации обучения дисциплины

Для лучшего усвоения материала студентами преподавателю рекомендуется в первую очередь ознакомить их с программой курса и кратким изложением материала курса, представленного в образовательной программе дисциплины. Далее, необходимо ознакомить студентов с основными терминами и понятиями, применяемые в дисциплине. Далее согласно учебному плану на лекционных занятиях преподаватель должен довести до студентов теоретический материал согласно тематике и содержанию лекционных занятий, представленных в рабочей программе.

В лекциях следует приводить разнообразные примеры практических задач, решение которых подкрепляется изучаемым разделом курса.



На занятиях необходимо не только сообщать учащимся те или иные знания по курсу, но и развивать у студентов логическое мышление, расширять их кругозор.

Для более глубокого освоения дисциплины следует заинтересовывать студентов в научно-исследовательской работе, выполнении индивидуальных творческих заданий. Среди заданий могут быть: тестирование, выполнение индивидуальных заданий, подготовка презентаций по теме, работа с электронными учебниками, и др. Преподаватель должен так сформулировать задание, чтобы во время его выполнения не потребовалось дополнительных комментариев. Результатом выполнения такого типа задания можно считать: баллы, получаемые при тестировании, выполненное индивидуальное задание, презентацию по выбранной теме, конспект лекции (в зависимости от вида задания).

Следует ознакомить студентов с графиком проведения факультативных занятий и консультаций.

Для обеспечения оценки уровня подготовленности студентов следует использовать разнообразные формы контроля усвоения учебного материала. Устные опросы и собеседование позволяют выявить уровень усвоения теоретического материала, владения терминологией курса. Кроме того, доказано положительное влияние вербализации на процесс усвоения материала.

Ведение подробных конспектов лекций способствует успешному овладению материалом, наличие записей облегчает в дальнейшем подготовку студентов к проверочным работам. Проверка конспектов применяется для формирования у студентов ответственного отношения к учебному процессу, а также с целью обеспечения дальнейшей самостоятельной работы студентов.

Тестирование проводится после изучения законченного блока теоретического и практического материала. Успешное выполнение теста может быть гарантировано только при условии активной постоянной как аудиторной, так и самостоятельной работы студента.

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью учебной работы и предназначена для достижения следующих целей:

- закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков;
- подготовка к предстоящим занятиям, зачетам, экзаменам;
- формирование культуры умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении новых знаний.

Преподавателям следует объяснить студентам необходимость самостоятельной работы для успешного освоения курса. Средствами обеспечения самостоятельной работы студентов являются учебники, сборники задач и учебные пособия, приведенные в списке основной и дополнительной литературы. Кроме того, студент может использовать Интернет-ресурсы в том числе ЭБС филиала.

Лекции являются одним из основных инструментов обучения студентов. Информационный потенциал лекции достаточно высок.

1. Это содержательность, то есть наличие в лекции проверенных сведений;
2. Информативность - степень новизны сведений, преподносимых лектором;
3. Дифференцированность информации:
  - фактическая, раскрывающая новые подходы, разработки, идеи научной мысли;
  - оценочная, показывающая, как и каким образом складываются или формируется в науке и практике тот или иной постулат, взгляд, положение;
  - рекомендательно-практическая информация - данные о конкретных приемах, методах, процедурах, технологиях, используемых в управлении группами, производством; обществом.

Научный потенциал лекции включает научные сообщения (теоретические обобщения, фактические доказательства, научные обоснования фактических выводов, расстановку акцентов при использовании нормативно -правовой базы, регулирующей рассматриваемый вид деятельности.

В связи с вышеизложенным, важно научиться правильно конспектировать лекционный материал. Это не означает, что лекции нужно записывать слово в слово, следует записывать самое главное, то есть ключевые слова, положения и определения, делать сноски на нормативные акты. Собственно слово «конспект» происходит от латинского conspectus - обзор,

краткое изложение содержания какого-либо сочинения. Кроме того, необходимо отметить, что ведение конспектов, иначе записей, связано с лучшим запоминанием материала как лекционного, так и читаемого. Следуя правилам: «читай и пиши», «слушай и пиши», можно успешно овладеть знаниями, не прибегая к дополнительным усилиям.

Однако, конспектировать лекции необходимо таким образом, чтобы складывалось вполне определенное представление о той или иной проблеме, то есть ее постановке, последствиях и путях решения. Также подлежит работать и с любой литературой. В процессе ознакомления с текстом стоит, да и необходимо обращаться к словарям; и справочникам, выписывая новые слова, термины, словосочетания, интересные мысли и прочее.

Использование новых информационных технологий в цикле лекций и практических занятий по дисциплине позволяют максимально эффективно задействовать и использовать информационный, интеллектуальный и временной потенциал, как студентов, так и преподавателей для реализации поставленных учебных задач. Прежде всего, это возможность провести в наглядной форме необходимый поворот основных теоретических вопросов, объяснить методику решения проблемных задач учебной ситуации и активизировать совместный творческий процесс в аудитории. В данном случае также обеспечивается обучающий эффект, поскольку информация на слайдах носит или обобщающий характер уже известного учебного материала, или является для студентов принципиально новой. Основной целью практических занятий является: интегрировать знания, полученные по другим дисциплинам данного направления и активизировать их использование, как в случае решения поставленных задач, так и в дальнейшей практической деятельности.

Для закрепления учебного материала на семинарских занятиях студенты выступают с докладами, решают конкретные задачи, максимально приближенные к реальным ситуациям.

Практический раздел программы занимает особое место в физической подготовке студентов.

В методико-практической подготовке студентов могут быть использованы ролевые, имитационные игры, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения. Индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) проводятся для студентов, желающих углубить свои знания по данной учебной дисциплине. Они обеспечивают освоение методов и способов физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненно важных целей личности. В части профессионально-прикладной физической подготовки предусмотрено освоение методики составления комплексов утренней зарядки, производственной гимнастики, индивидуальных тренировочных программ.

Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения. Принципами организации учебного процесса являются:

- выбор методов преподавания в зависимости от различных факторов, влияющих на организацию учебного процесса;
- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие студентов в учебном процессе;
- проведение практических занятий, определяющих приобретение навыков решения проблемы;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

Студент, пропустивший занятия обязан в течение первых двух недель с начало учебы их отработать.

Ликвидация задолженностей по дисциплине	Предоставить конспекты лекций, защита реферата, тестирование не менее 50% правильных ответов, выполнение письменных контрольных заданий
---	---

## Методические рекомендации по использованию методов активного обучения в учебном процессе

В соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования, основанных на компетентностном подходе, необходимо более широкое применение методов активного обучения.

В ежедневной педагогической практике преподаватель использует определенный набор методов для проведения лекционных и практических занятий, которые чаще всего отражают классический подход к их проведению. То есть, при проведении лекции преподаватель передает определенное знаниевое содержание по определенной структуре и является транслятором этого знания. Студентам же в этом случае отводится роль пассивных слушателей, письменно фиксирующих информацию для дальнейшего ее воспроизведения при прохождении какого-либо вида контроля.

В отличие от традиционной методики, методы активного обучения представляют собой совокупность педагогических действий и приемов, направленных на организацию учебного процесса и создающих условия, мотивирующие обучающихся к самостоятельному, инициативному и творческому освоению учебного материала в процессе познавательной деятельности. Основные методы активного обучения: лекция-визуализация, проблемная лекция, бинарная лекция, лекция-пресс-конференция, деловая игра, круглый стол, мозговой штурм и метод кейсов.

**Традиционная лекция** – это лекция, представляющая собой подачу теоретического материала. Основной целью традиционной лекции является обеспечение теоретической основы обучения, развитие интереса к учебной деятельности и конкретной учебной дисциплине, формирование у обучающихся ориентиров для самостоятельной работы над курсом.

Структура подготовки и проведения традиционной лекции:

1. Постановка цели и задач.
2. Подготовка к проведению лекции:
  - разработка плана проведения лекции;
  - подбор литературы;
  - написание конспекта лекции;
  - осмысление материалов лекции, уточнение того, как можно улучшить ее эффективность.
3. Проведение лекции.

Структура лекции включает в себя:

- вводную часть, знакомящую студентов с темой лекции, ее планом, целью и задачами, рекомендуемой литературой для самостоятельной работы;
- основную часть, раскрывающую тему лекции;
- заключительную часть, содержащую выводы и обобщения.

**Лекция-визуализация** – это лекция, представляющая собой подачу лекционного материала с помощью технических средств обучения (аудио- и/или видеотехники).

Основной целью лекции-визуализации является формирование у студентов профессионального мышления через восприятие устной и письменной информации, преобразованной в визуальную форму. Этот вид лекции наиболее эффективен на этапе введения студентов в новый раздел, тему, дисциплину. Чтение лекции-визуализации сводится к развернутому или краткому комментированию просматриваемых визуальных материалов.

Структура подготовки и проведения лекции:

1. Постановка цели и задач.
2. Подготовка к проведению лекции:
  - подбор материала для преобразования его в визуальную форму;
  - разработка конспекта проведения лекции с включением в него визуального материала;
  - разработка визуального ряда (слайды, рисунки, фото, схемы, таблицы и т.п.);
  - определение методов, приемов и средств стимулирования творческой и мыслительной активности студентов;
  - подборка наглядного материала (минералы, реактивы, детали машин и т.п.) и средств технического сопровождения.

3. Проведение лекции. Структура лекции близка к традиционной и включает в себя вводную, основную и заключительную части. Особенностью лекции-визуализации является одновременная активизация у студентов трех видов памяти: слуховой, зрительной и двигательной, позволяющей им наиболее эффективно усваивать материал.

Конспектирование такой лекции предполагает схематичное изображение ее содержания. Существует три варианта конспектирования:

1. выделение времени во время лекции на перерисовывание необходимых наглядных изображений;
2. конспектирование содержания плюс раздаточный материал с графиками, схемами, таблицами, подготовленный преподавателем.
3. раздача наглядных изображений в электронном виде всем студентам для последующего самостоятельного изучения.

## **10. Методические рекомендации студентам по самостоятельной работе**

### **Методические рекомендации по написанию реферативных работ.**

1. Матчинова Н.В., Жирная О.В., Ковалевский К.А. Методические пособие по написанию реферативных работ для студентов 1-4 курсов очного отделения. Калуга 2016. – 42с.

Таблица 6- Применение активных и интерактивных образовательных технологий

№ п/п	Тема и форма занятия		Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий	Кол-во часов
1.	<b>Тема 3.</b> Основы здорового образа жизни	Л	Лекция - визуализация	2
2	<b>Тема 11.</b> Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций	2
Всего:				<b>4</b>

**Таблица 8 – Показатели и методы оценки результатов подготовки бакалавров по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика профиль «Экономика предприятий и организаций»**

№ п/п	Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Форма контроля	Разделы дисциплины, темы и их элементы
	<p>ОК 8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;</li> <li>- роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; факторы, определяющие здоровье человека.</li> <li>- основные требования к организации здорового образа жизни, самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни; методы оценки уровня здоровья; основы индивидуальных программ здорового образа жизни;</li> <li>- особенности функционирования основных органов и структур организма при мышечных нагрузках во время занятий физическими упражнениями; возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры; особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования черт и свойств личности посредством занятий физической культурой;</li> <li>- методические принципы и методы физического воспитания, средства физического воспитания;</li> <li>- педагогические, физиологические, психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;</li> <li>- основы методики лечебной физической культуры, показания и противопоказания к применению физических упражнений при различных заболеваниях</li> <li>- особенности планирования, организации и проведения самостоятельных занятий; методику составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности; самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и</li> </ul>	<p>Тестирование Реферат Опрос</p> <p>Тестирование Реферат Опрос Тестирование Реферат Опрос</p> <p>Тестирование Опрос Реферат</p> <p>Тестирование Реферат Опрос Конр. задания</p> <p>Тестирование Реферат Тестирование Опрос Реферат</p> <p>Реферат Опрос Тестирование</p> <p>Реферат Тестирование</p> <p>Опрос Реферат Тестирование</p>	<p>Раздел 1 темы 1,2,8,10</p> <p>Раздел 1 темы 1,3,8,10 Раздел 1 темы 1-10</p> <p>Раздел 1 тема 3, Раздел 2 темы 12,13</p> <p>Раздел 1 тема 2,5,6 Раздел 2 темы 11-26</p> <p>Раздел 1 темы 5,6 Раздел 1 темы 4,5,6</p> <p>Раздел 1 тема 5</p> <p>Раздел 1 тема 7,9</p> <p>Раздел 1 темы 2,4,5,6,7,9</p>

		<p>контроль за их эффективностью;</p> <p>– методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования;</li> <li>- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;</li> <li>- корректировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</li> <li>- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.</li> <li>- поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды, восстановления работоспособности после умственного и физического утомления</li> <li>- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li> <li>- проводить самостоятельные занятия и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;</li> <li>- корректировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</li> <li>- применять методы регулирования психоэмоционального состояния; использовать методику самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системы физических упражнений; методику проведения учебно-тренировочного занятия и развития отдельных физических качеств; использовать на практике способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li> <li>- составлять комплексы самостоятельных занятий различной направленности (форм); оценивать и корректировать осанку и телосложение; использовать методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности; составлять дневник самоконтроля; планировать индивидуальные занятия различной целевой направленности.</li> <li>- использовать методику самостоятельного</li> </ul>	<p>Тестирование Опрос Реферат Контрольные задания</p> <p>Тестирование Опрос Контр задания</p> <p>Тестирование</p> <p>Тестирование Реферат Контр. задания</p> <p>Тестирование Опрос Творческие задания</p> <p>Тестирование Реферат Контр. задания</p> <p>Творческие задания Опрос Тестирование Реферат Твор. задания</p> <p>Реферат Контр. задания</p> <p>Реферат Тестирование Контр. задания</p> <p>Тестирование Твор. задания</p> <p>Тестирование</p>	<p>Раздел 1 темы 1-10</p> <p>Раздел 2 темы 11-16</p> <p>Раздел 1 тема 1 Раздел 2 тема 2-25</p> <p>Раздел 2 темы 11-16</p> <p>Раздел 2 тема 12-25</p> <p>Раздел 2 тема 13 Раздел 2 тема 13</p> <p>Раздел 2 тема 2-25</p> <p>Раздел 2 темы 12,16-10</p> <p>Раздел 2 темы 13,14,25</p> <p>Раздел 2</p>
--	--	--	--	---

		<p>освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; использовать методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание); использовать оздоровительные системы физического воспитания для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методику проведения производственной гимнастики; составлять комплекс производственной гимнастики с учетом условий и характера предстоящей профессиональной деятельности; составить комплекс мероприятий с целью профилактики профессиональных заболеваний.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различными современными понятиями в области физической культуры и спорта;</li> <li>- навыками самостоятельного изучения вопросов по дисциплине, навыками обобщения и анализа информации в области физической культуры и спорта.</li> <li>- основными приемами формирования физической культуры личности.</li> <li>- навыками организации жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</li> <li>- методами оценки уровня здоровья; основами составления индивидуальных программ здорового образа жизни.</li> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;</li> <li>- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- навыками планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, навыками организации систематического самостоятельного наблюдения за состоянием здоровья, физического развития, динамикой изменения работоспособности.</li> <li>- методами самостоятельного выбора спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости) и психических (смелости, решительности, настойчивости, самообладания и т.д) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий</li> <li>- навыками обучения технике спортивных двигательных действий в избранном виде спорта или системе физических упражнений по выбору.</li> <li>- методикой самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системы физических упражнений; методикой проведения учебно-</li> </ul>	<p>Контр. задания</p> <p>Тестирование Реферат Контр. задания</p> <p>Реферат</p> <p>Реферат Опрос Тестирование</p> <p>Тестирование Контр. задания Тестирование</p> <p>Тестирование Опрос</p> <p>Тестирование Опрос</p> <p>Тестирование Твор. задания Контр. задания</p> <p>Опрос Тестирование</p> <p>Тестирование</p> <p>Тестирование Реферат</p> <p>Тестирование Реферат</p>	<p>тема 11,25</p> <p>Раздел 2 тема 25</p> <p>Раздел 1,2 темы 1-26</p> <p>Раздел 1 Темы 1-10, Раздел 2 темы 11- 26</p> <p>Раздел 1,2 тема 1-25</p> <p>Раздел 1 тема 3</p> <p>Раздел 2 темы 15-17</p> <p>Раздел 2 темы 11-16</p> <p>Раздел 2 тема 13,14</p> <p>Раздел 2 Темы 2,7-9</p> <p>Раздел 2 Темы 19</p> <p>Раздел 2 тема 11,13,14</p> <p>Раздел 2 тема 20</p>
--	--	--	--	--



		<p>тренировочного занятия и развития отдельных физических качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- навыками оказания первой помощи, страховки и самостраховки при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- методикой проведения производственной гимнастики</li> <li>- методикой составления комплексов самостоятельных занятий различной направленности (форм); методами оценки и коррекции осанки и телосложения; методами самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.</li> <li>- методиками самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; методикой эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).</li> <li>- навыками участия в различных видах соревновательной деятельности</li> </ul>	<p>Тестирование Реферат</p> <p>Тестирование Реферат</p> <p>Тестирование</p> <p>Тестирование Твор. задания</p> <p>Тестирование Контр. задания</p> <p>Тестирование</p>	<p>Раздел 2 тема 15,19</p> <p>Раздел 2 тема 26</p> <p>Раздел 2 тема 25</p> <p>Раздел 2 тема 14.16.18</p> <p>Раздел 2 тема 25</p> <p>Раздел 2 тема 26</p>
--	--	---	--	--



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ – МСХА  
имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА  
(ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева)

---

**КАЛУЖСКИЙ ФИЛИАЛ**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

(приложение)

для подготовки бакалавров

по ФГОС ВО

Направление 38.03.01 «Экономика»  
шифр – название направления подготовки

Профиль «Экономика предприятий и организаций»  
(название профиля)

Форма обучения заочная

Курс 1

Сессия 1

Калуга, 2019

### 3. Организационно-методические данные дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач. ед. 72 часа. Их распределение по видам работ и по сессиям представлено в таблице 1.

Таблица 1 - Распределение трудоемкости дисциплины «Физическая культура и спорт» по видам работ по сессиям

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	зач. ед.	час.	по сессиям
<b>Итого академических часов</b> по учебному плану	2	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактные часы</b> всего, в том числе:	0,2	<b>8</b>	<b>8</b>
Методико-практические занятия	0,2	8	8
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>	1,7	<b>64</b>	<b>64</b>
в том числе:			
реферат	0,5	18	18
самоподготовка к текущему контролю знаний и др. виды	1,2	42	42
<b>Контроль:</b>	0,1	4	4
<b>Вид контроля:</b>			<b>зачет</b>

### 4. Структура и содержание дисциплины

#### 4.1. Структура дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт»		
<b>Раздел 1 «Теоретический»</b>	<b>Раздел 2 «Методико-практический»</b>	<b>Раздел 3 «Контрольный»</b>

Рисунок 1 – Содержание разделов дисциплины «Физическая культура и спорт»

Раздел 1 – «Теоретический»	
<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	
<b>Тема 2.</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	
<b>Тема 3.</b> Основы здорового образа жизни.	
<b>Тема 4.</b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	
<b>Тема 5.</b> Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	
<b>Тема 6.</b> Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	
<b>Тема 7.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
<b>Тема 8.</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	
<b>Тема 9.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	
<b>Тема 10.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	

Рисунок 2 –Раздел 1 «Теоретический»

<b>Раздел 2 – «Методико-практический»</b>	
<b>Тема 11.</b> Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	
<b>Тема 12.</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	
<b>Тема 13.</b> Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	
<b>Тема 14.</b> Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	
<b>Тема 15.</b> Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	
<b>Тема 16.</b> Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	
<b>Тема 17.</b> Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	
<b>Тема 18.</b> Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	
<b>Тема 19.</b> Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	
<b>Тема 20.</b> Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	
<b>Тема 21.</b> Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	
<b>Тема 22.</b> Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	
<b>Тема 23.</b> Основы методики самомассажа.	
<b>Тема 24.</b> Методика корригирующей гимнастики для глаз.	
<b>Тема 25.</b> Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	
<b>Тема 26.</b> Основы методики организации судейства по избранному виду спорта	

Рисунок 3 – Раздел 2 – «Методико-практический»

<b>Раздел 3 – «Контрольный»</b>	
Оценка посещаемости учебных занятий	Оценка уровня теоретических знаний

Рисунок 4 – Раздел 3 – «Контрольный»

#### 4.2. Трудоемкость разделов и тем дисциплины

Таблица 2 - Трудоемкость разделов и тем дисциплины

Наименование Разделов и тем дисциплины	Всего часов на раздел/те му	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа (СР)
		Л	ПЗ	
<b>Раздел 1 Теоретический</b>	<b>22</b>	-	-	<b>22</b>
<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	-	-	2
<b>Тема 2.</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	2	-	-	2
<b>Тема 3.</b> Основы здорового образа жизни.	2	-	-	2

Наименование Разделов и тем дисциплины	Всего часов на раздел/те- му	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа (СР)
		Л	ПЗ	
<b>Тема 4.</b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	-	-	2
<b>Тема 5.</b> Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	2	-	-	2
<b>Тема 6.</b> Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	4	-	-	4
<b>Тема 7.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	-	-	2
<b>Тема 8.</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	2	-	-	2
<b>Тема 9.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	-	-	2
<b>Тема 10.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	2	-	-	2
<b>Раздел 2 Методико-практический</b>	<b>46</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>38</b>
<b>Тема 11.</b> Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	4	-	2	2
<b>Тема 12.</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	4	-	-	4
<b>Тема 13.</b> Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	2	-	-	2
<b>Тема 14.</b> Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	2	-	-	2
<b>Тема 15.</b> Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	4	-	2	2
<b>Тема 16.</b> Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	2	-	-	2
<b>Тема 17.</b> Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	2	-	-	2
<b>Тема 18</b> Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	4	-	-	4
<b>Тема 19.</b> Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	4	-	2	2

Наименование Разделов и тем дисциплины	Всего часов на раздел/те- му	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа (СР)
		Л	ПЗ	
<b>Тема 20.</b> Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	6	-	2	4
<b>Тема 21.</b> Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	2	-	-	2
<b>Тема 22.</b> Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	2	-	-	2
<b>Тема 23.</b> Основы методики самомассажа.	2	-	-	2
<b>Тема 24</b> Методика корригирующей гимнастики для глаз.	2	-	-	2
<b>Тема 25</b> Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	2	-	-	2
<b>Тема 26.</b> Основы методики организации судейства по избранному виду спорта	2	-	-	2
<b>Раздел 3 Контрольный</b>	<b>4</b>	-	-	<b>4</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	-	<b>8</b>	<b>64</b>

### 4.3. Содержание разделов дисциплины

#### Теоретический раздел

Темы теоретического раздела вынесены на самостоятельное изучение студентами. Содержание каждой темы включает в себя основные понятия, термины, ведущие научные идеи, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; научные факты, объясняющие и формирующие убеждения; рекомендации по практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта занятий.

#### Темы лекций

##### **Тема № 6 *Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.***

*Основные понятия* Методические принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки. Физические качества, формы занятия, общая и моторная плотность занятий.

Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке.

*Содержание* Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движения. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка (спортивно-техническая, профессионально-прикладная и др.). Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

##### **Тема № 7 *Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.***

*Основные понятия* Формы самостоятельных занятий, мотивация выбора.

*Содержание:* Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности в учебное время, в период учебных и производственных практик, в свободное каникулярное время. 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. Участие в спортивных соревнованиях.

#### **Тема № 9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

*Основные понятия* Врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль.

*Содержание:* Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, 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 занятия физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### **4.4. Практические занятия**

#### **Методико-практический раздел**

Некоторые темы практического раздела вынесены на самостоятельное изучение студентами.

Методико-практические занятия предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

#### **Темы методико-практических занятий.**

**Тема 11.** Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

**Тема 15.** Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Таблица 3 - Содержание практических занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ раздела и темы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
<b>Раздел 2. Методико-практический</b>				
1	Тема 11 Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	Реферат Практические задания	2
2	Тема 15. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	2. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	Реферат Практические задания Творческое задание	2
3	Тема 19. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по	3. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по	Реферат Практические задания	2

№ п/п	№ раздела и темы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
	избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).		
4	<b>Тема 20.</b> Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	4. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	Реферат Практические задания	2
ИТОГО				8

#### 4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

##### 4.5.1. Перечень вопросов для самостоятельного изучения

Таблица 4 - Перечень вопросов для самостоятельного изучения

№ п/п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
<b>Раздел 1 Теоретический раздел</b>			<b>22</b>
1.	<b>Тема 1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.</li> <li>2. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.</li> <li>3. Спорт - явление культурной жизни.</li> <li>4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.</li> <li>5. Физическая культура в структуре профессионального образования.</li> <li>6. Физическая культура личности студента.</li> <li>7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.</li> <li>8. Профессиональная направленность физической культуры.</li> <li>9. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.</li> <li>10. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.</li> <li>11. Гуманитарная значимость физической культуры.</li> <li>12. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</li> <li>13. Основы организации физического воспитания в вузе</li> </ol>	2
2.	<b>Тема 2.</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.</li> <li>2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.</li> <li>3. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.</li> <li>4. Саморегуляция и самосовершенствование организма.</li> <li>5. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. 6. Представление о мышечной системе. Роль мышц туловища, головы, шеи, верхних и нижних конечностей. 7. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения.</li> <li>8. Представление о дыхательной системе.</li> <li>9. Показатели деятельности дыхательной системы.</li> <li>10. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.</li> <li>11. Характеристика гипоксических состояний.</li> <li>12. Внешнее и внутреннее дыхание.</li> <li>13. Система кровообращения. Ее основные составляющие.</li> <li>14. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).</li> <li>15. Представление о сердечно-сосудистой системе.</li> <li>16. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.</li> <li>17. Представление о пищеварительной системе.</li> </ol>	2



№ п/п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
		18. Представление о выделительной системе. 19. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге. 20. Понятие о рецепторах и анализаторах. 21. Двигательная активность и железы внутренней секреции. 22. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы. 23. Экологические факторы и их влияние на организм. 24. Гомеостаз. 25. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха. 26. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека. 27. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности. 28. Физиологическая характеристика утомления и восстановления. 29. Представление о биологических ритмах человека. 30. Понятие о функциональной активности человека. 31. Гипокинезия и гиподинамия. 32. Физиологическая классификация физических упражнений. 33. Показатели тренированности в покое. 34. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок. 35. Показатели тренированности при предельно напряженной работе. 36. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности. 37. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках. 38. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы. 39. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка. 40. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии. 41. Регуляция обмена веществ.	
3	<b>Тема 3. Основы здорового образа жизни.</b>	1. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. 2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. 3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. 4. Здоровый образ жизни студента. 5. Влияние окружающей среды на здоровье. 6. Наследственность и ее влияние на здоровье. 7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. 8. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. 9. Самооценка собственного здоровья. 10. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. 11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. 12. Режим труда и отдыха. 13. Организация сна. 14. Организация режима питания. 15. Организация двигательной активности. 16. Личная гигиена и закаливание. 17. Гигиенические основы закаливания. закаливание воздухом. 18. Закаливание солнцем. 19. Закаливание водой. 20. Профилактика вредных привычек. 21. Культура межличностных отношений. 22. Психофизическая регуляция организма. 23. Культура сексуального поведения. 24. Критерии эффективности использования здорового образа жизни. 25. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие	2

№ п/п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
		здорового образа жизни.	
4	<b>Тема 4.</b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.</li> <li>2. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.</li> <li>3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.</li> <li>4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.</li> <li>5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.</li> <li>6. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.</li> <li>7. Изменение работоспособности в течение учебной недели.</li> <li>8. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.</li> <li>9. Типы изменений умственной работоспособности студентов.</li> <li>10. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.</li> <li>11. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.</li> <li>12. Использование "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов.</li> <li>13. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.</li> <li>14. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.</li> </ol>	2
5	<b>Тема 5.</b> Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений.</li> <li>2. Средства лечебной физической культуры.</li> <li>3. Классификация и характеристика физических упражнений.</li> <li>4. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка.</li> <li>5. Формы лечебной физической культуры.</li> <li>6. Влияние прикладных средств физической культуры на организм.</li> <li>7. Характеристика медицинских групп.</li> <li>8. Основные требования к занятиям физической культурой в специальной медицинской группе.</li> <li>9. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</li> <li>10. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</li> <li>11. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</li> <li>12. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.</li> <li>13. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания</li> <li>14. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.</li> <li>15. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.</li> <li>16. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.</li> <li>17. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.</li> <li>18. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.</li> <li>19. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.</li> </ol>	2

№ п/п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
		20. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. 21. Лечебная физкультура при заболеваниях органов зрения. 22. Лечебная физкультура при заболеваниях нервной системы. 23. Лечебная физкультура при заболеваниях мочевыделительной системы. 24. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях мочевыделительной системы. 25. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях мочевыделительной системы.	
6	<b>Тема 6.</b> Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	1. Методические принципы физического воспитания. 2. Методический принцип сознательности и активности. 3. Методический принцип наглядности. 4. Методический принцип доступности. 5. Методический принцип систематичности. 6. Методический принцип динамичности. 7. Методы физического воспитания. 8. Метод регламентированного упражнения. 9. Игровой метод. 10. Соревновательный метод. 11. Использование словесных и сенсорных методов. 12. Общие основы обучения движениям. 13. Этапы обучения движениям. 14. Первый этап обучения - ознакомление, первичное заучивание. 15. Второй этап обучения - формирование умения. 16. Третий этап обучения - формирование двигательного навыка. 17. Общие положения воспитания физических качеств. 18. Воспитание силы. 19. Воспитание быстроты. 20. Воспитание выносливости. 21. Воспитание ловкости (координации движений). 22. Воспитание гибкости. 23. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания. 24. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. 25. Специальная физическая подготовка. 26. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. 27. Структура подготовленности спортсмена. 28. Техническая подготовленность спортсмена. 29. Физическая подготовленность спортсмена. 30. Тактическая подготовленность спортсмена. 31. Психическая подготовленность спортсмена. 32. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. 33. Интенсивность физических нагрузок. 34. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). 35. Характеристика нулевой зоны интенсивности. 36. Характеристика первой тренировочной зоны. 37. Характеристика второй тренировочной зоны. 38. Характеристика третьей тренировочной зоны. 39. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. 40. Значение мышечной релаксации. 41. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. 42. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. 43. Формы занятий физическими упражнениями.	4

№ п/п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
		44. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. 45. Общая и моторная плотность занятия.	
7	<b>Тема 7.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. 2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями. 3. Формы самостоятельных занятий. 4. Содержание самостоятельных занятий. 5. Возрастные особенности содержания занятий. 6. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 7. Расчет часов самостоятельных занятий. 8. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. 9. Управление самостоятельными занятиями. 10. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. 11. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. 12. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. 13. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. 14. Признаки чрезмерной нагрузки. 15. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. 16. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста. 17. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. 18. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. 19. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания. 20. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. 21. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. 22. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.	2
8	<b>Тема 8</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1. Определение понятия "спорт". Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. 2. Массовый спорт, его цели и задачи. 3. Спорт высших достижений. 4. Единая спортивная классификация. 5. Национальные виды спорта. 6. Студенческий спорт, его организационные особенности. 7. Спорт в высшем учебном заведении. 8. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. 9. Студенческие спортивные соревнования. 10. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. 11. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные. 12. Международные студенческие спортивные соревнования. 13. Нетрадиционные системы физических упражнений. 14. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов 15. Краткая историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений). 16. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. 17. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий	2

№ п/п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
		<p>системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.</p> <p>18. Перспективное планирование подготовки.</p> <p>19. Текущее и оперативное планирование подготовки.</p> <p>20. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.</p> <p>21. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).</p>	
9	<b>Тема 9</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</li> <li>2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.</li> <li>3. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.</li> <li>4. Педагогический контроль, его содержание и виды.</li> <li>5. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.</li> <li>6. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.</li> <li>7. Дневник самоконтроля.</li> <li>8. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.</li> <li>9. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.</li> <li>10. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).</li> <li>11. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.</li> <li>12. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.</li> <li>13. Методика оценки быстроты и гибкости.</li> <li>14. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.</li> <li>15. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля</li> </ol>	2
11	<b>Тема 10</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.</li> <li>2. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.</li> <li>3. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.</li> <li>4. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.</li> <li>5. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.</li> <li>6. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.</li> <li>7. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.</li> <li>8. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.</li> <li>9. Место ППФП в системе физического воспитания.</li> <li>10. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.</li> <li>11. Дополнительные, факторы, определяющие содержание ППФП студентов.</li> <li>12. Методика подбора средств ППФП студентов.</li> <li>13. Организация и формы ППФП в вузе.</li> <li>14. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.</li> <li>15. Методические основы производственной физической культуры.</li> <li>16. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.</li> <li>17. Производственная физическая культура в рабочее время.</li> </ol>	2

№ п/п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
		18. Вводная гимнастика. 19. Физкультурная пауза. 20. Физкультурная минутка. 21. Микропауза активного отдыха. 22. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. 23. Физическая культура и спорт в свободное время. 24. Утренняя гигиеническая гимнастика. 25. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения. 26. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв. 27. Попутная тренировка. 28. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. 29. Дополнительные средства повышения работоспособности. 30. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. 31. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.	
<b>Методико-практический раздел</b>			<b>38</b>
1	<b>Тема 11.</b> Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	1. Ходьба и бег как средство укрепления здоровья и физического развития. 2. Разновидности ходьбы и их характеристика 3. Разновидности бега и их характеристика 4. Техника ходьбы и бега 5. Техника и тактика бега на короткие дистанции. 6. Техника и тактика бега на средние дистанции. 7. Техника и тактика бега на длинные дистанции 8. Техника и тактика бега на марафонских дистанциях. 9. Последовательность изучения и совершенствования техники бега. 10. Классификация способов передвижения на лыжах и их краткая характеристика 11. Инвентарь и снаряжение для занятий лыжной подготовкой. 12. Основные элементы техники передвижения на лыжах 13. Техника и методика обучения попеременным классическим ходам 14. Техника и методика обучения одновременным классическим ходам 15. Техника и методика обучения коньковым ходам 16. Способы преодоления подъемов на лыжах 17. Способы преодоления спусков на лыжах 18. Способы торможения на лыжах 19. Плавание как средство укрепления здоровья и физического развития. 20. Дайвинг как вид плавания 21. Способы плавания и их характеристика 22. Техника плавания способом кроль 23. Техника плавания способом брасс 24. техника плавания способом батерфляйн 25. Старты и повороты в спортивном плавании 26. Правила поведения и меры безопасности на воде.	2
2	<b>Тема 12.</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	1. Основные понятия «работоспособность», «физическая работоспособность», «умственная работоспособность» 2. Цели определения физической работоспособности. 3. Взаимосвязь мышечной активности и умственной деятельности 4. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. 5. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. 6. Общие закономерности изменения работоспособности студентов	4

№ п/п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
		<p>в процессе обучения</p> <p>7. Недельный двигательный режим.</p> <p>8. Методы определения физической работоспособности.</p> <p>9. Методика определения физической работоспособности по тесту PWC<sub>170</sub>.</p> <p>10. Что такое утомление, переутомление, усталость?</p> <p>11. Внешние и внутренние признаки усталости, утомления и переутомления</p> <p>12. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.</p> <p>13. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p>	
3	<p><b>Тема 13.</b> Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).</p>	<p>1. Понятие «здоровье» и «гомеостазис».</p> <p>2. Значение индивидуальных программ в самосовершенствовании студента.</p> <p>3. Цели и задачи оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности самовоспитания</p> <p>4. Принципы оздоровительной тренировки</p> <p>5. Основные характеристики физической работы</p> <p>6. Физические качества и методы их развития</p> <p>7. Зоны физической нагрузки</p> <p>8. Интенсивность физической нагрузки.</p> <p>9. Приемы регулирования физической нагрузки</p> <p>10. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p> <p>11. Программа занятий К. Купера</p> <p>12. Программа занятий Р. Гиббса</p> <p>13. Программа занятий Н.А. Амосова.</p> <p>14. Авторская система оздоровления П. Брегга.</p> <p>15. Программа занятий С. Розенвейга</p>	2
4	<p><b>Тема 14.</b> Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.</p>	<p>1. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>2. Физкультурно-рекреативные формы самостоятельных занятий.</p> <p>3. Цели и задачи гигиенической и тренировочной направленности самостоятельных занятий</p> <p>4. Основные принципы занятий физическими упражнениями</p> <p>5. Методы организации при занятиях физическими упражнениями</p> <p>6. Основные противопоказания и ограничения для студентов специальной медицинской группы</p> <p>7. Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>8. Правила поведения во время самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>9. Планирование самостоятельных занятий</p> <p>10. Приемы регулирования физической нагрузки</p> <p>11. Структура самостоятельного занятия физическими упражнениями</p> <p>12. Требования к организации и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>13. Цели, задачи, средства подготовительной части занятий</p> <p>14. Роль и значение разминки при занятиях физическими упражнениями</p> <p>15. Методика составления комплекса ОРУ</p> <p>16. Цели, задачи, средства основной части занятий</p> <p>17. Подбор физических упражнений в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности.</p> <p>18. Эффективное развитие физических качеств и их последовательность.</p> <p>19. Цели, задачи, средства заключительной части занятий</p> <p>20. Упражнения и игры на восстановление</p>	2
5	<p><b>Тема 15.</b> Методика проведения учебно-тренировочного занятия</p>	<p>1. Учебно-тренировочное занятие – основная форма организации занятий физическими упражнениями в ВУЗе</p> <p>2. Типы учебно-тренировочных занятий по признаку направленности</p>	2

№ п/п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
		3. Типы учебно-тренировочных занятий по признаку решаемых задач 4. Структура учебно-тренировочного занятия 5. Требования к организации и проведению учебно-тренировочного занятия 6. Цели, задачи, средства подготовительной части занятий 7. Роль и значение разминки при занятиях физическими упражнениями 8. Специальные физические упражнения 9. Цели, задачи, средства основной части занятий 10. Подбор физических упражнений в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности. 11. Подводящие физические упражнения 12. Цели, задачи, средства заключительной части занятий	
6	<b>Тема 16.</b> Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	1. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. 2. Представление о мышечной системе. Роль мышц туловища, головы, шеи, верхних и нижних конечностей. 3. Формы спины 4. Осанка 5. Методика определения осанки 6. Индекс осанки 7. Формы стопы 8. Методики определения формы стопы 9. Формы грудной клетки 10. Телосложение, конституция тела и пропорциональность 11. Типы телосложения и их характерные черты 12. Типы конституции тела и их характерные черты Методики оценки телосложения 13. Идеальные пропорции мужского и женского тела 14. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса. 15. Упражнения для развития мышц спины 16. Упражнения для развития мышц брюшного пресса 17. Упражнения для развития мышц ног 18. Упражнения для снижения веса.	2
7	<b>Тема 17.</b> Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	1. Основные понятия «функциональное состояние организма», «функциональная подготовленность» «функциональная проба» 2. Адаптация, ее роль в организме 3. Показатели функциональной подготовленности 4. Методика измерения артериального давления 5. Методика измерения пульса 6. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы. 7. Оценка функционального состояния внешнего дыхания. 8. Оценка функционального состояния вегетативной нервной системы 9. Оценка функционального состояния основных анализаторов. 10. Определение физической работоспособности 11. Определение биологического возраста.	2
8	<b>Тема 18.</b> Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	1. Основные понятия «здоровье», «физическое развитие», «физическая подготовленность» 2. Определение количества здоровья по Н.М. Амосову 3. Экспресс-оценка уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко 4. Оценка физических кондиций и расчет двигательного возраста человека по методике Ю.Н. Вавилова 5. Комплексная оценка физического развития и физической подготовленности Б.Х. Ланда 6. Комплексная оценка уровня здоровья В.И. Белова и Ф.Ф. Михайловича 7. Оценка соматического здоровья Егорова	4



№ п/п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
		8. Основные понятия «соматоскопия», «антропометрия». 9. Антропометрические стандарты 10. Индексы физического развития 11. Индекс осанки 12. Методика измерения длины тела 13. Методика измерения массы тела 14. Индексы, формулы определения должных величин длины тела и массы тела 15. Индексы, стандарты оценки функциональных систем организма. 16. Критерии оценки физических качеств 17. Тесты для измерения гибкости подвижности суставов. 18. Тесты для измерения общей, скоростной и силовой выносливости 19. Тесты для измерения силовых способностей 20. Тесты для измерения скоростных способностей 21. Тесты для определения координационных способностей 22. Тесты для определения способности к равновесию	
9	<b>Тема 19.</b> Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	1. Основные термины «тренировка», «тренированность», «подготовленность» «спортивная форма 2. Цели и задачи спортивной тренировки 3. Методы спортивной тренировки 4. Принципы спортивной тренировки Физическая подготовка 5. Тесты по общей физической подготовке 6. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне» 7. Специальная физическая подготовка 8. Тесты по специальной физической подготовке по видам спорта 9. Техническая подготовка 10. Психическая подготовка	2
10	<b>Тема 20.</b> Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	1. Понятие «физические качества» основные формы их проявления 2. Средства и методы воспитания силы 3. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей 4. Средства и методы воспитания скоростных способностей 5. Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей 6. Средства и методы воспитания выносливости 7. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости 8. Средства и методы воспитания гибкости 9. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости 10. Средства и методы воспитания координационных способностей 11. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей 12. Порядок подбора упражнений для развития физических качеств 13. Порядок подбора методов для развития физических качеств	4
11	<b>Тема 21.</b> Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	1. Основные понятия «организм», «регуляция», «саморегуляция» 2. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. 3. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вбрасывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление). 4. Классификация методов психорегуляции 5. Успокаивающее действие физических упражнений 6. Саморегуляция эмоционального состояния 7. Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений 8. Специальные двигательные упражнения 9. Упражнения на расслабление и последующее напряжение различных групп мышц	2

№ п/п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
		10. Индивидуализированная разминка 11. Специальные виды массажа и самомассажа 12. Дыхательные упражнения в регуляции психоэмоционального состояния 13. Приемы основанные на регуляции эмоций через воздействие на анализаторы 14. Музыка в регулировании эмоционального состояния 15. Вербальные методы регуляции психоэмоционального состояния 16. Аутогенная тренировка 17. Психомышечная тренировка 18. Идеомоторные упражнения 19. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции	
12	<b>Тема 22.</b> Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	1. Основное понятие «релаксация» 2. Педагогические средства восстановления 3. Психологические средства восстановления 4. Медико-биологические средства восстановления 5. Восстановительный массаж и самомассаж 6. Водные процедуры как средство восстановления 7. Рациональное питание как средство восстановления организма 8. Сон как средство восстановления организма	2
13	<b>Тема 23.</b> Основы методики самомассажа.	1. Действие массажа на кожу 2. Действие массажа на суставы, связки, сухожилия 3. Действие массажа на мышцы 4. Действие массажа на кровеносную и лимфатическую системы 5. Действие массажа на нервную систему 6. Действие массажа на дыхательную систему 7. Действие массажа на обмен веществ и выделительную системы 8. Действие массажа на функциональное состояние организма 9. Спортивный массаж и самомассаж 10. Лечебный массаж и самомассаж при различных заболеваниях 11. Гигиенический массаж 12. Косметический массаж и самомассаж 13. Точечный массаж 14. Гигиенические требования для проведения массажа 15. Средства применяемые для массажа 16. Показания и противопоказания к массажу 17. Приемы и техника классического массажа	2
14	<b>Тема 24.</b> Методика корригирующей гимнастики для глаз.	1. Орган зрения 2. Виды нарушения зрения. 3. Лечебная физкультура при заболеваниях органов зрения. 4. Показания и противопоказания при занятиях физической культурой 5. Методические рекомендации при работе за компьютером 6. Методика проведения профилактических мероприятий по снятию усталости глаз. 7. Комплекс упражнений гимнастики для глаз	2
15	<b>Тема 25.</b> Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	1. Основные понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка», «профессиограмма трудовой деятельности» 2. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. 3. содержание профессионально-прикладной физической подготовки 4. Факторы определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки 5. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки 6. Жизненно необходимые прикладные умения и навыки 7. Методика проведения производственной гимнастики	2
16	<b>Тема 26.</b> Основы методики организации судейства по избранному виду спорта	1. Классификация видов спорта 2. Классификация соревнований 3. Олимпийская система проведения соревнований 4. Круговая система проведения соревнований 5. Смешанная система проведения соревнований	2

№ п/п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
		6. Швейцарская система проведения соревнований 7. Правила соревнований 8. Положение о проведении соревнований 9. Заявка на соревнования 10. Протокол соревнований 11. Подготовительный этап проведения соревнований 12. Подготовка мест проведения соревнований 13. Медицинское обеспечение соревнований 14. Судейство. 15. Организация и проведение соревнований по видам спорта	
<b>Раздел 3 Контрольный</b>			<b>4</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>64</b>

#### 4.5.2. Перечень реферативных работ

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

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Физическая культура как вид культуры, ее связь с общей культурой.
3. Физическая культура личности, ее связь с общей культурой.
4. Ценности физической культуры.
5. Физическая культура как наука и учебная дисциплина.
6. Система физического воспитания в стране, ее основы и определяющие черты.
7. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
8. Средства формирования физической культуры личности.
9. Общекультурные и социальные функции физической культуры и спорта.
10. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях.
11. Физическая культура и спорт в режиме учебного труда, быта и отдыха.
12. Видовые компоненты физической культуры.
13. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
14. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
15. Эстетика физической культуры и спорта.

##### **«История становления и развития физической культуры».**

1. Системы физического воспитания в Древней Греции и Риме.
2. Философские и педагогические идеи физического воспитания Древней Греции и Рима.
3. Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр.
4. Олимпийские игры в Древней Греции.
- Физическая подготовка в гладиаторских школах.
5. Создание и развитие физической культуры в странах Востока
6. Физическая культура и спорт в феодальном обществе
7. Рыцарская система физического воспитания.
8. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения.
9. Зарубежные системы физического воспитания и спорта с 18 века до настоящего времени.
10. Международное спортивное и олимпийское движение в первой половине XX века.
11. Физическая культура в России с древнейших времен до настоящего времени
12. Народные формы физического воспитания в России
13. Военно-физическая подготовка княжеских дружин.
14. Влияние петровских реформ на развитие физического воспитания привилегированных классов.
15. Основы военно-физической подготовки в русской армии и военно-морском флоте (Петр I, А. В. Суворов, Ф. Ф. Ушаков,
16. Основные идеи физического воспитания П.Ф. Лесгафта
17. Первые олимпийские старты российских спортсменов.
18. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»
19. Советские спортсмены на защите Родины в Великую Отечественную войну.
20. Физическая культура и спорт в Российской Федерации после распада СССР.

##### **Тема 2 «Социально-биологические основы физической культуры и спорта»**

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система.

2. Краткая характеристика функциональных систем организма.
  3. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы
  4. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
  5. Адаптация, ее физиологические основы.
  6. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности
  7. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности
  8. Биоритмы человека и их влияние на работоспособность
  9. Биоритмы человека как важнейший механизм регуляции функций организма
  10. Физиологические основы двигательной деятельности
  11. Средства восстановления и повышение работоспособности.
  12. Влияние осанки на функционирование внутренних органов
  13. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечение его устойчивости к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды.
  14. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вработывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление).
  15. Гиподинамия, гипокинезия и гипоксия и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
  16. Усталость, утомление и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
- Влияние двигательной активности на работоспособность
17. Возрастные особенности развития.

### **Тема 3 «Основа здорового образа жизни»**

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Понятия «здоровье», образ, уровень, качество и стиль жизни и теоретические основы науки о здоровье.
3. Физическая культура как компонент здорового образа жизни
4. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.
5. Физическая культура как фактор противодействия болезням.
6. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.
7. Физическая культура как активное средство борьбы с опасными для здоровья бытовыми явлениями и вредными привычками
8. Оздоровительная физическая культура для лиц с избыточным весом
9. Основные формы занятий, используемые в организации здорового образа жизни
10. Питание и здоровье
11. Психофизическая тренировка и здоровье
12. Современные физкультурно-оздоровительные методики и системы, их характеристика
13. Диагностические методики определения состояния здоровья человека
14. Оценка состояния здоровья, развития и физической подготовленности
15. Двигательная активность и здоровье человека
16. Естественные универсальные средства профилактики заболеваний и оздоровления организма
17. Характеристика составляющих здорового образа жизни
18. Принципы построения системы оздоровления в образовании
19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни
20. Закаливание организма.

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

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной и физической деятельности труда студента сельскохозяйственного ВУЗа.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие
3. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления
4. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности, снятия стресса, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебных занятий
5. Методы определения работоспособности
6. Средства восстановления и повышение работоспособности.
7. Методы определения работоспособности
8. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца) в период экзаменационной сессии.
9. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца) в период обучения.
10. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов.

11. Методические основы использования средств физической культуры и спорта в процессе обучения.
12. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
13. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования.

#### **Тема 5 «Лечебная физическая культура в профилактике заболеваний»**

1. Беременность и ЛФК.
2. Физическая культура в ранний дородовой период. Гимнастика при беременности
3. Активный образ жизни кормящей матери
4. ЛФК и массаж ребенка первого года жизни.
5. ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях
6. ЛФК при заболеваниях органов дыхания
7. ЛФК при болезнях органов пищеварения
8. ЛФК при заболеваниях мочевыделительной системы
9. ЛФК и лечение нервных болезней
10. ЛФК при гинекологических заболеваниях
11. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата
12. ЛФК в послеоперационный период (по своему заболеванию)
13. Особенности применения лечебного массажа в стоматологии
14. Физические упражнения и массаж при нарушениях осанки
15. Физические упражнения и массаж при плоскостопии
16. Физические упражнения при заболеваниях глаз и расстройствах зрения
17. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры.

#### **Тема 6 «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»**

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания
3. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты
4. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания
5. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Характеристика двигательных умений и навыков
6. Контрольные упражнения (тесты) для определения физической подготовленности
7. Средства и методы для воспитания гибкости
8. Средства и методы для воспитания координационных способностей
9. Средства и методы для воспитания силовых способностей
10. Средства и методы для воспитания быстроты и скоростно-силовых способностей
11. Основы обучения движения.
12. Основы совершенствования физических качеств.
13. Физические качества, их характеристика
14. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
15. Формы занятий физическими упражнениями.
16. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
17. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
18. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка (спортивно-техническая, профессионально-прикладная и др.).
19. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
20. Структура подготовленности спортсмена.
21. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
22. Значение мышечной релаксации.
23. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
24. Двигательные умения и навыки.
25. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена

#### **Тема 7 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»**

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности в учебное время, в период учебных и производственных практик, в свободное каникулярное время.
4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

7. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
8. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
9. Гигиена самостоятельных занятий.
10. Физкультурно-оздоровительные методики и системы
11. Программы оздоровительной направленности
12. Планирование и управление самостоятельными занятиями
13. Соревнование как форма самостоятельных занятий
14. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
15. Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

### **Тема 8 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий видом спорта или системой физических упражнений»**

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Виды спорта, преимущественно культивируемые в сельской местности. Спортивная квалификация.
3. Студенческий спорт.
4. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в сельскохозяйственном ВУЗе.
5. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
6. Система студенческих спортивных соревнований.
7. Общественные студенческие спортивные организации: Российский студенческий спортивный союз, ФСО, Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений.
8. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регуляции занятий.
9. Краткая психофизиологическая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений.
10. Социальные функции спорта
11. Спортивные достижения и определяющие их факторы
12. Классификация видов спорта
13. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации
14. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса.
15. Характеристика особенностей воздействия вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
16. Виды спортивной подготовки и их характеристика
17. Воспитание волевых качеств спортсмена
18. Основы периодизации тренировочного процесса, их характеристика
19. Нетрадиционный спорт в России.
20. Необычные соревнования народов мира.
21. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.

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

1. Диагноз, диагностика, критерии состояния здоровья.
2. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Врачебный контроль, его содержание.
4. Педагогический контроль, его содержание.
5. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.
6. Методы оценки физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности (стандарты, антропометрические индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения-тесты)
7. Коррекция содержания и методики занятия физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
8. Телосложение, коррекция телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
9. Ожирение. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуальных занятий.
10. Осанка. Физические упражнения для ее формирования и профилактики нарушения.

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

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
2. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
3. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
4. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

5. Методика подбора средств ППФП.
6. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе.
7. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
8. Отраслевые особенности условий труда, быта, бюджета рабочего и свободного времени работников сельского хозяйства.
9. Основные факторы, определяющие содержание ППФП будущих специалистов сельского хозяйства.
10. Общее (отраслевое) в содержании ППФП.
11. Прикладные виды спорта и их использование с учетом особенности труда, быта, сезонных колебаний, профессиональных нагрузок в сельском хозяйстве.

**Тема 11. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).**

1. Ходьба и бег как средство укрепления здоровья и физического развития.
2. Разновидности ходьбы и их характеристика
3. Разновидности бега и их характеристика
4. Техника ходьбы и бега
5. Техника и тактика бега на короткие дистанции.
6. Техника и тактика бега на средние дистанции.
7. Техника и тактика бега на длинные дистанции
8. Техника и тактика бега на марафонских дистанциях.
9. Последовательность изучения и совершенствования техники бега.
10. Классификация способов передвижения на лыжах и их краткая характеристика
11. Инвентарь и снаряжение для занятий лыжной подготовкой.
12. Основные элементы техники передвижения на лыжах
13. Техника, основные ошибки и методика обучения попеременным классическим ходам
14. Техника, основные ошибки и методика обучения одновременным классическим ходам
15. Техника, основные ошибки и методика обучения коньковым ходам.
16. Способы преодоления подъемов на лыжах
17. Способы преодоления спусков на лыжах
18. Способы торможения на лыжах
19. Плавание как средство укрепления здоровья и физического развития.
20. Дайвинг как вид плавания
21. Способы плавания и их характеристика
22. Техника плавания способом кроль
23. Техника плавания способом брасс
24. Техника плавания способом баттерфляй
25. Старты и повороты в спортивном плавании
26. Правила поведения и меры безопасности на воде.

**Тема 12. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.**

1. Взаимосвязь мышечной активности и умственной деятельности
2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
3. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения
5. Недельный двигательный режим.
6. Методы определения физической работоспособности.
7. Методика определения физической работоспособности
8. Внешние и внутренние признаки усталости, утомления и переутомления
9. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
10. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

**Тема 13. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).**

1. Значение индивидуальных программ в самосовершенствовании студента.
2. Цели и задачи оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности самовоспитания
3. Принципы оздоровительной тренировки
4. Приемы регулирования физической нагрузки
5. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
6. Программа занятий К. Купера

7. Программа занятий Р. Гиббса
8. Программа занятий Н.М. Амосова.
9. Авторская система оздоровления П. Брега.
10. Программа занятий С. Розенвейга

**Тема 14. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.**

1. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
2. Физкультурно-рекреативные формы самостоятельных занятий.
3. Цели и задачи гигиенической и тренировочной направленности самостоятельных занятий
4. Методы организации при занятиях физическими упражнениями
5. Основные противопоказания и ограничения в физических упражнениях для студентов специальной медицинской группы
6. Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
7. Требования к организации и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила поведения во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Планирование самостоятельных занятий
9. Приемы регулирования физической нагрузки
10. Структура самостоятельного занятия физическими упражнениями
11. Роль и значение разминки при занятиях физическими упражнениями
12. Методика составления комплекса ОРУ
13. Подбор физических упражнений в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности.

**Тема 15. Методика проведения учебно-тренировочного занятия**

1. Учебно-тренировочное занятие – основная форма организации занятий физическими упражнениями в ВУЗе
2. Типы учебно-тренировочных занятий по признаку направленности и признаку решаемых задач
3. Структура учебно-тренировочного занятия
4. Требования к организации и проведению учебно-тренировочного занятия
5. Специальные физические упражнения
6. Подводящие физические упражнения

**Тема 16. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.**

1. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
2. Методика определения осанки
3. Телосложение, конституция тела и пропорциональность
4. Типы телосложения и их характерные черты
5. Типы конституции тела и их характерные черты
6. Методики оценки телосложения
7. Идеальные пропорции мужского и женского тела
8. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса.
9. Упражнения для развития мышц спины
10. Упражнения для развития мышц брюшного пресса
11. Упражнения для развития мышц ног
12. Упражнения для снижения веса.

**Тема 17. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).**

1. Основные понятия «функциональное состояние организма», «функциональная подготовленность» «функциональная проба»
2. Адаптация, ее роль в организме
3. Показатели функциональной подготовленности
4. Методика измерения пульса и артериального давления
5. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
6. Оценка функционального состояния внешнего дыхания.
7. Оценка функционального состояния вегетативной нервной системы
8. Оценка функционального состояния основных анализаторов.
9. Определение физической работоспособности
10. Определение биологического возраста.

**Тема 18. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).**

1. Основные понятия «здоровье», «физическое развитие», «физическая подготовленность»
2. Определение количества здоровья по Н.М. Амосову
3. Экспресс-оценка уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко



4. Оценка физических кондиций и расчет двигательного возраста человека по методике Ю.Н. Вавилова
5. Комплексная оценка физического развития и физической подготовленности Б.Х. Ланда
6. Комплексная оценка уровня здоровья В.И. Белова и Ф.Ф. Михайловича
7. Оценка соматического здоровья Егорова
8. Основные понятия «соматоскопия», «антропометрия».
9. Антропометрические стандарты
10. Индексы, формулы определения должных величин длины тела и массы тела
11. Индексы, стандарты оценки функциональных систем организма.
12. Критерии оценки физических качеств
13. Тесты для измерения гибкости подвижности суставов.
14. Тесты для измерения общей, скоростной и силовой выносливости
15. Тесты для измерения силовых способностей
16. Тесты для измерения скоростных способностей
17. Тесты для определения координационных способностей

**Тема 19. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).**

1. Основные термины «тренировка», «тренированность», «подготовленность» «спортивная форма
  2. Цели и задачи спортивной тренировки
  3. Методы спортивной тренировки
  4. Принципы спортивной тренировки
- Физическая подготовка
5. Тесты по общей физической подготовке
  6. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне»
  7. Специальная физическая подготовка
  8. Тесты по специальной физической подготовке по видам спорта
  9. Техническая подготовка
  10. Психическая подготовка

**Тема 20. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.**

1. Понятие «физические качества» основные формы их проявления
2. Средства и методы воспитания силы
3. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей
4. Средства и методы воспитания скоростных способностей
5. Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей
6. Средства и методы воспитания выносливости
7. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости
8. Средства и методы воспитания гибкости
9. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости
10. Средства и методы воспитания координационных способностей
11. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей
12. Порядок подбора упражнений для развития физических качеств
13. Порядок подбора методов для развития физических качеств

**Тема 21. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.**

1. Основные понятия «организм», «регуляция», «саморегуляция»
2. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.
3. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вработывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление).
4. Классификация методов психорегуляции
5. Успокаивающее действие физических упражнений
6. Саморегуляция эмоционального состояния
7. Специальные виды массажа и самомассажа для регуляции эмоционального состояния
8. Дыхательные упражнения в регуляции психоэмоционального состояния
9. Приемы основанные на регуляции эмоций через воздействие на анализаторы
10. Музыка в регулировании эмоционального состояния
11. Вербальные методы регуляции психоэмоционального состояния
12. Аутогенная тренировка

13. Идеомоторные упражнения
14. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции

#### **Тема 22. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.**

1. Педагогические средства восстановления
2. Психологические средства восстановления
3. Медико-биологические средства восстановления
4. Восстановительный массаж и самомассаж
5. Водные процедуры как средство восстановления
6. Рациональное питание как средство восстановления организма
7. Сон как средство восстановления организма

#### **Тема 23. Основы методики самомассажа.**

1. Действие массажа на организм (кожу, суставы, связки, сухожилия, мышцы, на кровеносную и лимфатическую системы, на нервную систему, на дыхательную систему, на обмен веществ и выделительную систему)
2. Спортивный массаж и самомассаж
3. Лечебный массаж и самомассаж при различных заболеваниях
4. Гигиенический массаж
5. Косметический массаж и самомассаж
6. Точечный массаж
7. Гигиенические требования для проведения массажа
8. Средства применяемые для массажа
9. Показания и противопоказания к массажу
10. Приемы и техника классического массажа

#### **Тема 24. Методика корригирующей гимнастики для глаз.**

1. Виды нарушения зрения.
2. Лечебная физкультура при заболеваниях органов зрения.
3. Показания и противопоказания при занятиях физической культурой
4. Методические рекомендации при работе за компьютером
7. Методика проведения профилактических мероприятий по снятию усталости глаз. Комплекс упражнений гимнастики для глаз

#### **Тема 25. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда**

1. Основные понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка», «профессиограмма трудовой деятельности»
2. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки
5. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки
6. Жизненно необходимые прикладные умения и навыки
7. Методика проведения производственной гимнастики

#### **Тема 26. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта**

1. Классификация видов спорта
2. Классификация соревнований
3. Олимпийская, круговая, смешанная, швейцарская системы проведения соревнований
4. Правила соревнований
5. Документация о проведении соревнований (Календарный план соревнований, положение о проведении соревнований, заявка на соревнования, протоколы соревнований)
6. Подготовка мест проведения соревнований
7. Судейство соревнований
8. Организация и проведение соревнований (по видам спорта)

### **5. Взаимосвязь видов учебных занятий**

Взаимосвязь учебного материала лекций, практических занятий с формируемыми компетенциями представлены в таблице 6.

Таблица 6 - **Взаимосвязь компетенций с учебным материалом**

<b>Компетенции</b>	<b>Л</b>	<b>ПЗ</b>	<b>СР</b>
ОК 8 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	6,7,9	11,15	1-26

### **7. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций**

**Виды текущего контроля:** реферат, посещаемость занятий.

**Итоговый контроль** – зачет

Студенты, выполняющие рабочую программу, оцениваются по двум разделам учебной деятельности: теоретическому, методико-практическому. Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки разрабатываются кафедрой физического воспитания.

Текущий контроль оценки знаний осуществляется преподавателем в течение 2 сессии путём проверки реферативных работ.

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий, написание реферативной работы на заданную тему. Общая оценка за семестр определяется как зачтено (не зачтено).

#### **Критерии оценки реферативных работ:**

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>
1. Новизна реферированного текста	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

- **оценка «зачтено»** выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

- **оценка «не зачтено»** – выставляется студенту, если реферат студентом не представлен или тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Приложение к рабочей программе составлено в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» и учебным планом КФ РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева для студентов заочного отделения по направлению 38.03.01 «Экономика» профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»