

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной
работе

 Лейфа А.В. Лейфа

15 апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы – Физическая культура и дополнительное образование Спортивная подготовка

Квалификация выпускника – Бакалавр

Год набора – 2024

Форма обучения – Очная

Курс 1 Семестр 1

Зачет 1 сем

Общая трудоемкость дисциплины 72.0 (академ. час), 2.00 (з.е)

Составитель О.В. Юречко, доцент, канд. пед. наук

Факультет социальных наук

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.18 № 125

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

01.04.2024 г. , протокол № 8

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

15 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

15 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

15 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

15 апреля 2024 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины:

формирование у студентов компетенций, направленных на здоровьесбережение, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

состоят в овладении студентами конкретными знаниями, в формировании у них умений и навыков по здоровьесбережению, необходимых им как в личной, так и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- о социальной роли физической культуры в формировании личности;
- научно- биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- о возможностях выбора индивидуального вида спорта или систем физических упражнений для укрепления здоровья и физического совершенствования;
- профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта

Уметь:

- формулировать конкретные задачи на занятиях по ФК, в процессе физического воспитания и самовоспитания;
- осуществлять самоконтроль психофизического состояния организма, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- составлять индивидуальные программы физического совершенствования различной направленности

Владеть:

- основными жизненно важными двигательными действиями, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- методами и средствами физической культуры и спорта для обеспечения успешной социальной и профессиональной деятельности, методиками самоконтроля;
- навыками использования физических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, физического совершенствования, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в блок 1 обязательной части образовательной программы (ОП) «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)». Знания по дисциплине «Физическая культура и спорт» служат теоретической и практической основой для освоения ряда дисциплин базовой и вариативной частей образовательной программы, таких как «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Спортивно- оздоровительный туризм», «Плавание с методикой преподавания», «Спортивная медицина и комплексный контроль в физической культуре и спорте», «Гимнастика с методикой преподавания» и т.д.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных	Код и наименование универсальной	Код и наименование индикатора достижения универсальной
----------------------------------	----------------------------------	--

компетенций	компетенции	компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 Знать: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии ИД-2 УК-7 Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности ИД-3 УК-7 Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни

4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2.00 зачетных единицы, 72.0 академических часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация

3 – Семестр

4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)

4.1 – Л (Лекции)

4.2 – Лекции в виде практической подготовки

4.3 – ПЗ (Практические занятия)

4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки

4.5 – ЛР (Лабораторные работы)

4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки

4.7 – ИКР (Иная контактная работа)

4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)

4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)

5 – Контроль (в академических часах)

6 – Самостоятельная работа (в академических часах)

7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4									5	6	7
			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9			
1	Физическая культура и спорт в	1	2										4	Опрос

	общекультурной и профессиональной подготовке студентов																	
2	Социальные и медико-биологические основы физической культуры	1	2													4		Опрос
3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	1	2													4		Опрос. Тест
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	2													4		Опрос. Тестирование
5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	1	2													4		Опрос
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	2													4		Опрос. Конспект
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта.	1	2													4		Опрос
8	Самоконтроль занимающихся физическими	1	2		4											5		Опрос. Тестирование

	упражнениями и спортом													
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	1	2		12								4.8	Тестирование
10	Зачет	1								0.2				зачет
	Итого			18.0		16.0		0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	37.8	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<p>Основные понятия. Физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, ценности физической культуры, профессиональная направленность физического воспитания.</p> <p>Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры в стране. Организационно- правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Деятельная сущность физической культуры в разных сферах жизни. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего педагогического образования и всестороннего развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</p>
2	Социальные и медико-биологические основы физической культуры	<p>Основные понятия. Организм человека, функциональная система организма, саморегуляция организма, гомеостаз, адаптация, рефлекс, гиподинамия, гипокинезия, утомление, переутомление, перетренировка, физическая тренировка, психологический стресс, экологические факторы, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навыки, система физического воспитания, естественнонаучные основы физического воспитания, социально- биологические основы физической культуры.</p> <p>Содержание. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных</p>

		<p>возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Роль движений в жизни человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды</p>
3	<p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья</p>	<p>Основные понятия. Здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка, режим дня. Содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физическая культура и спорт как часть общей культуры студента. Взаимосвязь общей культуры студента с его образом жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Режим дня как закономерная согласованность в жизнедеятельности организма с ритмами природы.</p>
4	<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Основные понятия. Психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие, массаж, самомассаж. Содержание. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Факторный анализ динамики работоспособности студентов в течение учебного года. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда студентов. Массаж и самомассаж в системе занятий физическими упражнениями, в учебной и профессиональной деятельности будущего выпускника.</p>
5	<p>Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания</p>	<p>Основные понятия. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, принципы и методы физического воспитания, физические качества, психические качества, учебно-тренировочное занятие, спортивная тренировка, периоды и этапы</p>

		<p>спортивной тренировка, спортивная форма, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физических нагрузок, аэробный и анаэробный режим работы, энергозатраты при физической нагрузке.</p> <p>Содержание. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, их цели и задачи. Методические принципы физического воспитания: сознательность, активность, наглядность, доступность, систематичность, прочность. Физические упражнения как главное средство физической и спортивной тренировки. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы физического воспитания. Учебно- тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям, его структура и направленность. Структура подготовленности спортсмена. Спортивная тренировка, ее этапность и периодичность. Зоны и интенсивность физических нагрузок, методы контроля, аэробный и анаэробный режимы тренировочных нагрузок. Спортивная форма, ее приобретение и сохранение. Значение мышечной релаксации. Коррекция физического развития, телосложения, физической и функциональной подготовленности студентов.</p>
6	<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Основные понятия. Формы самостоятельных занятий, мотивация двигательной активности, гигиена физических упражнений, врачебно-педагогический контроль, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, тест, номограмма, самоконтроль.</p> <p>Содержание. Мотивация, направленность, формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий различной направленности в зависимости от возраста, физической подготовленности, природных и социальных факторов. Границы интенсивности нагрузок в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий. Гигиенические требования к рациональному распорядку дня. Планирование и управление самостоятельными занятиями.</p>
7	<p>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта.</p>	<p>Основные понятия. Массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений, перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки, спортивные соревнования. Врачебно-педагогический контроль, диагностика состояния</p>

		<p>здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, тест, номограмма, самоконтроль.</p> <p>Содержание. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации Универсиады и Олимпийские игры. Современные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий с учетом учебного режима и особенностей будущей трудовой деятельности. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп и видов спорта. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Специальные зачетные требования и нормативы по семестрам обучения по избранному виду спорта, системе физических упражнений. Диагностика физического состояния при регулярных занятиях физическими упражнениями.</p>
8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<p>Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля. Методы стандартов, индексов, функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма. Использование показателей контроля в коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями. Врачебно- педагогический контроль, его содержание</p>
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	<p>Основные понятия. Профессионально-прикладная физическая подготовка, профессионально-педагогическая подготовка, прикладные знания, умения и навыки, профессионально- значимые физические качества, производственная физическая культура, профессиональное утомление, профессиональное заболевание. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Профессиональные заболевания. Профилактика.</p> <p>Содержание. Профессионально- прикладная физическая подготовка как составная часть физического воспитания студентов вузов. Цель, задачи, содержание и средства профессионально-педагогической подготовки (ППП). Личная и социально- экономическая необходимость</p>

		<p>специальной психофизической подготовки человека к труду. Особенности ППП студентов. Факторы, определяющие ее конкретное содержание. Краткая психофизиологическая характеристика различных форм (видов) труда. Особенности профессии учителя. Причины производственного утомления и профессиональных заболеваний, профилактика этих явлений средствами физической культуры и спорта. Профессионально- значимые прикладные знания, умения и навыки студентов. Зачетные требования и нормативы по ППП по семестрам (годам) обучения для студентов. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов.</p>
--	--	---

5.2. Практические занятия

Наименование темы	Содержание темы
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Освоить методику исследования показателей физического развития. 2. Выполнить индивидуальные измерения показателей физического развития. 3. Освоить методику регистрации пульса и артериального давления в покое и после функциональной пробы. 4. Оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и резервные возможности системы внешнего дыхания. 5. Сделать заключение о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и резервных возможностях системы внешнего дыхания. 6. Научиться рассчитывать и оценивать физическое состояние (по комплексным методикам). Сделать заключение о физическом состоянии. 7. Научиться рассчитывать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки. 8. Научиться использовать методы оценки специальной физической и спортивной подготовленности. 9. Составить индивидуальный профиль физической подготовленности студента
Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определить понятия работоспособности, утомления, переутомления. 2. Выявить симптомы усталости, утомления при

	<p>умственной и физической нагрузке.</p> <p>3. Освоить методики самооценки работоспособности, усталости, утомления</p> <p>4. Использовать наиболее приемлемые средства физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>5. Ознакомиться с методами регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой спортом</p> <p>6. Изучить методику оценки личностной и ситуативной тревожности</p> <p>7. Ознакомиться с методикой аутотренинга</p>
--	---

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Чтение специальной литературы. Подготовка к опросу	4
2	Социальные и медико-биологические основы физической культуры	Чтение специальной литературы. Подготовка к опросу	4
3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	Чтение специальной литературы. Подбор методик для тестирования	4
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Чтение специальной литературы. Подбор методик для тестирования	4
5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Чтение специальной литературы. Подготовка к опросу	4
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Чтение специальной литературы. Конспект	4

7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта.	Чтение специальной литературы. Подготовка к опросу	4
8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Чтение специальной литературы. Подбор методик для тестирования	5
9	Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов	Чтение специальной литературы. Подбор методик для тестирования	4.8

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов контактной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности студентов для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

На лекционных и практических занятиях используются активные и интерактивные формы проведения занятий (проблемная лекция, анализ конкретных ситуаций, задачный метод, групповая работа). При работе используется диалоговая форма ведения лекций с постановкой и решением проблемных задач, обсуждением дискуссионных моментов и т.д.

При проведении практических занятий создаются условия для максимально самостоятельного выполнения заданий. Занятия проводятся в интерактивной форме.

Любое практическое занятие включает самостоятельную проработку теоретического материала и изучение методики решения практических задач. Некоторые задачи содержат элементы научных исследований, которые могут потребовать углубленной самостоятельной проработки теоретического материала.

При организации внеаудиторной самостоятельной работы по данной дисциплине преподавателю рекомендуется использовать следующие ее формы: конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами; самостоятельное изучение темы; подготовка докладов; подготовка раздаточного материала; выполнение тренировочных упражнений; выполнение реконструктивной самостоятельной работы; выполнение творческой самостоятельной работы; подготовка к индивидуальному собеседованию.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по дисциплине.

Критерии оценки опроса (устного ответа)

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умения применять

определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания: полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного, языковое оформление ответа.

Оценка «отлично» ставится, если студент:

- 1) полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только из учебников, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «хорошо» ставится, если студент:

- 1) дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Критерии оценки на зачете.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

- 1) вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок;
- 2) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
- 3) продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- 3) допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры в стране. Организационно- правовые основы физической культуры и спорта.
2. Физическая культура личности. Ценности и деятельная сущность физической культуры в разных сферах жизни.
3. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего педагогического образования и всестороннего развития личности.
4. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
6. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием

функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Роль движений в жизни человека.

8. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

9. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.

10. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Режим дня как закономерная согласованность в жизнедеятельности организма с ритмами природы.

11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Факторный анализ динамики работоспособности студентов в течение учебного года. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

12. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда студентов. Массаж и самомассаж в системе занятий физическими упражнениями, в учебной и профессиональной деятельности будущего выпускника.

13. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, их цели и задачи.

14. Коррекция физического развития, телосложения, физической и функциональной подготовленности студентов средствами физической культуры.

15. Мотивация, направленность, формы и содержание самостоятельных занятий.

16. Организация самостоятельных занятий различной направленности в зависимости от возраста, физической подготовленности, природных и социальных факторов.

17. Границы интенсивности нагрузок в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий.

18. Гигиенические требования к рациональному распорядку дня. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

19. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.

20. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

21. Спортивные соревнования как средство и метод спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований.

22. Общественные студенческие спортивные организации Универсиады и Олимпийские игры.

23. Диагностика физического состояния при регулярных занятиях физическими упражнениями.

24. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки

25. Дневник самоконтроля.

26. Методы стандартов, индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма.

27. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составная часть физического воспитания студентов физкультурного профиля

28. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

29. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

30. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других

факторов на содержание физической культуры специалистов.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) литература

1. Бабушкин, Е. Г. Физическая культура. Часть 2 : учебное пособие / Е. Г. Бабушкин, В. А. Барановский, Л. Н. Вериго. — Омск : Омский государственный институт сервиса, Омский государственный технический университет, 2012. — 124 с. — ISBN 978-5-93252-255-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/12706.html> (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Быченков, С. В. Теория и организация физической культуры в вузах : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. В. Курбатов, А. А. Сафонов. — Саратов : Вузовское образование, 2018. — 242 с. — ISBN 978-5-4487-0110-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70999.html> (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/70999>
3. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495692> (дата обращения: 10.04.2024).
4. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 68 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64995.html> (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Методика организации самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе : учебно-методическое пособие / В. А. Кувалдин, В. Н. Кувалдина, О. В. Масунова [и др.]. — Тюмень : Издательство «Титул», 2018. — 120 с. — ISBN 978-5-98249-097-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107611.html> (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542957> (дата обращения: 10.04.2024).

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Операционная система Linux	GNU-лицензия (GNU General Public License)
2	Электронная библиотечная система «IPRbooks» www.iprbookshop.ru	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
3	Электронная библиотечная система	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным,

	«Юрайт» https://urait.ru	техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
4	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	Google Scholar	Поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по дисциплине проводятся в специальных помещениях представляющих собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, а также текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации для большой аудитории. Все помещения, в которых проводятся занятия, соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета.

Перечень материально-технического обеспечения включает лекционные аудитории (оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть в Интернет), помещения для проведения практических занятий (оборудованные учебной мебелью), библиотеку (имеющую рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет), компьютерные классы. Учебный процесс обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

Для проведения практических занятий используются специальные помещения, укомплектованные необходимым спортивным оборудованием и инвентарем, средства и оборудование для диагностики физического развития и функционального состояния.