Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых» (ВлГУ)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

(наименование института)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

М.В. Артамонова

08 2021r.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(наименование дисциплины)

направление подготовки / специальность

44.03.05 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

(код и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль) подготовки

Физика. Математика

(направленность (профиль) подготовки))

г. Владимир

Год 2021

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана к которой относится данная дисциплина

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения $O\PiO\Pi$

Формируемые компетенции (код, содержание	Планируемые результаты о соответствии с индикатором Индикатор достижения	•					
компетенции)	компетенции (код, содержание индикатора	дисциплине					
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности.	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. УК-7.3. Владеет средствами и методами	Знает: методы и средства физической культуры. Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеет: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности.	Контрольные нормативы				

укрепления	
индивидуального здоровья, физического	
самосовершенствования	

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

T	2		72	
Ірудоемкость дисциплины составляет	2	зачетные единицы,	12	часа

Тематический план форма обучения — очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	C	Практические занятия подвет тоор тоор тоор тоор тоор тоор тоор то	ощихс	я ким	Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточно й аттестации (по семестрам)
			1 сем						
1.	Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура и спорт» и ее организация в высшем учебном заведении. Техника безопасности во время занятий по физической культуре. Комплектование учебных групп	1	1		4				
2.	Легкая атлетика	1	2-6		20				Рейтинг контроль 1
3.	Спортивные, подвижные игры	1	7-12		24				Рейтинг контроль 2
4.	Плавание	1	13-18		24				Рейтинг контроль 3
	Всего за 1 семестр				72				зачет
Нал	ичие в дисциплине КП/КР				-				
Ито	го по дисциплине				72				зачет

Тематический план форма обучения – очная-заочная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	О	бучак едаго	Лабораторные работы моэкин кви	я Сим	Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточно й аттестации (по семестрам)
	1 семестр								
1.	Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура и спорт» и ее организация в высшем учебном заведении. Техника безопасности во время занятий по физической культуре. Общая физическая подготовка, спортивные и подвижные игры.	1	1-3		2			40	Рейтинг контроль 1
2.	Общая физическая подготовка и подвижные игры.				6			24	Рейтинг контроль 2-3
	Всего за 1 семестр				8			64	зачет
Нал	ичие в дисциплине КП/КР				-				
Ито	ого по дисциплине				8			64	зачет

Тематический план форма обучения – заочная

			a	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				бота	Формы
№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки	Самостоятельная работа	текущего контроля успеваемости, форма промежуточно й аттестации (по семестрам)
			1 сем	естр					
1.	Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая	1	1-3		1			40	Рейтинг контроль 1

	культура и спорт» и ее организация в высшем учебном заведении. Техника безопасности во время занятий по физической культуре. Общая физическая подготовка, спортивные и подвижные игры.						
2.	Общая физическая подготовка и подвижные игры.			3		28	Рейтинг контроль 2-3
	Всего за 1 семестр			4		68	зачет
Нал	ичие в дисциплине КП/КР			-			
Ито	Итого по дисциплине			4		68	зачет

Содержание практических занятий по дисциплине очная форма обучения

1 семестр

Tema 1. Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура и спорт» и ее организация в высшем учебном заведении. Техника безопасности во время занятий по физической культуре

Тема 2. Легкая атлетика. Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике. Развитие физических качеств. Техника бега. Создание правильного представления о технике бега. Объяснение и показ специальных беговых легкоатлетических упражнений. Специальные упражнения для беговых видов легкой атлетики (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег прыжковыми шагами, бег толчками с ноги на ногу, движения рук, имитирующие бег). Обучение техники бега по прямой дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие физических качеств, необходимых для бега на короткие и средние дистанции. Обучение технике бега по виражу. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Обучение технике бега со старта. Обучение бегу по сигналу и стартовому ускорению. Обучение технике бега со старта. Выполнение команды «На старт!», выполнение команды «Внимание!». Бег со старта без сигнала до 20 м по 6-8 раз самостоятельно. Обучение техники бега по сигналу. Бег со старта по сигналу и стартовое ускорение. Финиширование. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике. Бег 100 м. Бег 2000м (девушки) и 3000 м (юноши).

Тема 3. Спортивные игры (волейбол), подвижные игры. Возникновение и развитие волейбола в России и за рубежом. Правила волейбола. Понятие о технике. Приёмы игры в нападении. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком, спиной вперёд: из различных И.п. остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной в направлении передачи Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Игры и игровые упражнения для закрепления техники игры и развития двигательных качеств Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Тесты текущего контроля технической подготовленности.

Тема 4. *Плавание*. Специальные упражнения на суше и в воде для плавания. Вдох и выдох в воду с открытыми глазами; "поплавок", "звёздочка", "стрелка" на груди и на спине, скольжение. Обучение техники плавания кроль на груди. Специальные упражнения на суше и в воде для развития силы и выносливости. Закрепление техники плавания кроль на груди. Совершенствование скольжения, положения тела, движения руками и ногами.

Согласованность движений. Обучение старту и повороту Тесты текущего контроля по плаванию 50 м вольным стилем и специальной физической подготовленности

Содержание <u>практических</u> занятий по дисциплине очная-заочная и заочная формы обучения 1 семестр

Тема 1. *Нормативно-правовой статус дисциплины* «Физическая культура и спорт» и ее организация в высшем учебном заведении. Техника безопасности во время занятий по физической культуре

Тема 2. ОФП и подвижные игры.

Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения на развитие внимания. Общеразвивающие упражнения без гимнастических снарядов, на снарядах (скамейка, гимнастическая стенка, перекладина), с различными предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели). Развитие двигательных качеств.

Организация и методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами. Игры и игровые упражнения для закрепления развития двигательных качеств.

Игры с элементами строевой подготовки. «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Группа, смирно!», «Передача мячей в колонах».

Игры типа перебежек «Космонавты», «Угадай, чей голосок?», «Два мороза», «День и ночь», «Воробьи и вороны».

Игры типа салок «Салки простые», «Стой-беги», «Ловля парами», «Белые медведи».

Игры с метанием в неподвижную и подвижную цель «Охотники и утки», «Защита булав», «Ловкие и меткие», «Попади в мяч», «Подвижная цель».

Игры с элементами прыжков «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Чехарда».

Тесты текущего контроля физической подготовленности.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

5.1. Текущий контроль успеваемости (рейтинг-контроль 1, рейтинг-контроль 2, рейтинг-контроль 3).

форма обучения- очная 1 семестр:

рейтинг-контроль1

- Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 (30) м (девушки, юноши);
- -Тест на скоростно-силовую подготовленность прыжок в длину с места (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость бег 2000 м (девушки); бег 3000 м (юноши).

рейтинг-контроль 2

- -Передача мяча двумя руками сверху над собой. Определяется количество выполненных передач над собой в кругу диаметром 360см.
- Передача мяча двумя руками сверху в стену. Расстояние не меньше 1 метра от стены
- Тест на силовую подготовленность поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки); в висе поднимание ног до касания перекладины (юноши).

рейтинг-контроль 3

- Тест на гибкость наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке или наклон вперед из положения сед ноги врозь (девушки, юноши) для **смг**
- -Тест на силу подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки)
- Плавание 50 м (девушки, юноши).

формы обучения- очно-заочная и заочная 1 семестр

рейтинг-контроль 1

- собеседование по вопросам техники безопасности во время проведения занятий по ФК *рейтинг-контроль* 2
- Тест на силовую подготовленность поднимание в (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки, юноши);
- -Тест на скоростно-силовую подготовленность прыжок в длину с места (девушки, юноши);

рейтинг-контроль 3

- Тест на гибкость наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
- Тест на координацию челночный бег 3х10 м.

5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

форма обучения- очная

Вопросы к зачету очная форма обучения:

- 1. История развития легкой атлетики.
- 2. История многоборий.
- 3. Развитие легкой атлетики в России, в мире.
- 4. Основные виды легкой атлетики.
- 5. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
- 6. История возникновения волейбола как вида спорта.
- 7. Основные изменения в правилах игры.
- 8. Характерные особенности волейбола как вида спорта.
- 9. Требования, предъявляемые к волейбольной площадке. Разметка линий.
- 10. Инвентарь для игры в волейбол. Его эволюция.
- 11. Плавание в России (возникновение развитие).
- 12. Последовательность обучения, не умеющего плавать.
- 13. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на груди.
- 14. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на спине.
- 15. Правила поведения меры предупреждения травматизма при занятиях в бассейне и на открытых водоемах.

формы обучения - очно-заочная и заочная Вопросы к зачету

- 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
- 2. Физическая культура часть общечеловеческой культуры

Профессиональная направленность физической культуры.

- 3. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
- 4. Физическая культура и спорт в классическом университете.
- 5.. Гуманитарная значимость физической культуры.
- 6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
- 7. Основы организации физического воспитания в вузе.
- 8. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.

- 9. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
- 10. Общее представление о строении тела человека.
- 11. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
- 12. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
- 13. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.
- 14. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
- 15.Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
- 16. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
- 17. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
- 18. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
- 19. Здоровый образ жизни студента.
- 20. Факторы, влияющие на здоровье студентов.
- 21. Влияние окружающей среды на здоровье.
- 22. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
- 23. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
- 24. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
- 25. Влияние на работоспособность периодичности ритмичности процессов в организме.

5.3. Самостоятельная работа обучающегося

форма обучения- очная

По дисциплине «Физическая культура и спорт» используются различные виды самостоятельной работы студентов, освобожденных от практических занятий:

- самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка докладов, тезисов, рефератов;
- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;
- аналитическое исследование какой-либо проблемы;
- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;
- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
 - выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений

Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

- 1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
- 2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
- 3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
- 4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- 5. Основы здорового образа жизни студента.

формы обучения- очно-заочная и заочная Тематика рефератов

для студентов временно освобожденных от практических занятий

Тема 1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

- 1. Краткая характеристика заболевания студента.
- 2. Основополагающие принципы лечебной физической культуры (ЛФК).
- 3. Цели, задачи и формы лечебной физической культуры.
- 4. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях
- 5. Примерные комплексы лечебной гимнастики для реабилитации организма при различных заболеваниях.

Тема 2. Влияние заболевания на работоспособность и самочувствие человека

- 1. Нозологические особенности заболеваний
- 2. Работоспособность и самочувствие человека при ограничении двигательной активности

Тема 3. Медицинские противопоказания для занятий физическими упражнениями при заболевании опорно-двигательного аппарата (в соответствии с диагнозом)

- 1. Характер заболевания и рекомендуемые ограничения двигательной активности
- 2. Рекомендуемые упражнения, их дозирование

Тема 4. Кинезиотерапия и средства физического воспитания, рекомендуемые при заболевании органов зрения или слуха (в соответствии с диагнозом)

- 1. Характер заболевания и рекомендуемые ограничения двигательной активности
- 2. Рекомендуемые упражнения, их дозирование

Тема 5. Физиологическое обоснование и составление индивидуального комплекса физических упражнений.

- 1. Принцип индивидуализации в физическом воспитании.
- 2. Физиологические и педагогические закономерности развития физических качеств.

Тема 6. Оздоровительная направленность физических упражнений аэробной направленности.

- 1. Характеристика физических упражнений аэробного характера, примеры упражнений.
- 2. Физиологические механизмы влияния упражнений аэробного характера на организм человека.

Тема 7. Значение нетрадиционных видов спорта в профилактике вторичных и сопутствующих заболеваний.

- 1. Характеристика нетрадиционных видов спорта.
- 2. Понятие «вторичные и сопутствующие» заболевания.

Тема 8. Технологии коррекции телосложения, физического развития и физической подготовленности.

- 1. Содержание понятий «телосложение», «физическое развитие», «физическая подготовленность».
 - 2. Использование упражнений в процессе физического совершенствования.

Тема 9. Основные положения методики закаливания.

- 1. Виды и средства закаливания.
- 2. Основные принципы закаливания.

Тема 10. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб в самостоятельных занятиях.

- 1. Структура и содержание самостоятельных занятий.
- 2. Объективные и субъективные средства самоконтроля.

Тема 11. Методики определения профессионально значимых физических, психических качеств на основе профессиограммы специалиста.

- 1. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в зависимости от специальности
 - 2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Самостоятельная работа студентов - составная часть учебного процесса, которая выполняется в неаудиторное время.

Различный уровень знаний, здоровья и физической подготовленности обучающихся, многообразие их интересов предполагают дополнительно использовать разнообразные формы вне учебных самостоятельных и самодеятельных занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом. Практические вне учебные занятия проводятся в следующих формах:

- физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы и др.;
- занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств и т.д.;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования, организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя;
- участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства;
- занятия в спортивных секциях организуются не с целью повышения спортивной квалификации тех студентов, для которых содержание, объём, и интенсивность учебнотренировочной нагрузки в группах учебных отделений не могут обеспечить дальнейшего роста их спортивных результатов.

Тематика заданий для самостоятельной работы студентов

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (18 часов)

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Контрольные вопросы

- 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
- 2. Физическая культура часть общечеловеческой культуры.
- 3. Спорт явление культурной жизни.
- 4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально–прикладная физическая подготовка; оздоровительно–реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
 - 5. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
- 6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
 - 7. Профессиональная направленность физической культуры.
 - 8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
 - 9. Физическая культура и спорт в классическом университете.
 - 10. Гуманитарная значимость физической культуры.
 - 11. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
 - 12. Основы организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры (18 часов)

КРАТКОЕ 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 возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Контрольные вопросы

- 1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
- 2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
- 3. Общее представление о строении тела человека.
- 4. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
- 5. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
- 6. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.
 - 7. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
- 8.Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
 - 9. Физиологическая классификация физических упражнений.
 - 10. Показатели тренированности в покое.
 - 11. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
 - 12. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
 - 13. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
 - 14. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
 - 15. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
 - 16. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
 - 17. Витамины и их роль в обмене веществ.
 - 18. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
 - 19. Понятие об основном и рабочем обмене.
 - 20. Регуляция обмена веществ.
 - 21. Кровь. Ее состав и функции.
 - 22. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
 - 23. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
 - 24. Представление о сердечно-сосудистой системе.
- 25. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
 - 26. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос.
 - 27. Механизм проявления гравитационного шока.
 - 28. Показатели деятельности дыхательной системы.
 - 29. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
 - 30. Характеристика гипоксических состояний.
 - 31. Внешнее и внутреннее дыхание.
 - 32. Двигательная активность и железы внутренней секреции.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья (18 часа)

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа

жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Контрольные вопросы

- 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. Факторы, влияющие на здоровье студентов.
- 6. Влияние окружающей среды на здоровье.
- 7. Наследственность и ее влияние на здоровье.
- 8. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
- 9. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
- 10. Самооценка собственного здоровья.
- 11. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
- 12. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. 11. Режим труда и отдыха.
 - 13. Организация сна.
 - 14. Организация режима питания.
 - 15. Организация двигательной активности.
 - 16. Личная гигиена и закаливание.
 - 17. Гигиенические основы закаливания.
 - 18. Закаливание воздухом, солнцем, водой.
 - 19. Профилактика вредных привычек.
 - 20. Культура межличностных отношений.
 - 21. Психофизическая регуляция организма.
 - 22. Культура сексуального поведения.
 - 23. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
- 24. Физическое самовоспитание и самосовершенствование условие здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (14 часов)

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Контрольные вопросы

- 1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
- 2. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
 - 3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
 - 4. Влияние на работоспособность периодичности ритмичности процессов в организме.
- 5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
 - 6. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.

- 7. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
- 8. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
- 9. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
- 10. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
- 11. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
 - 12. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
- 13. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций, обучающихся по дисциплине, оформляется отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Книгообеспеченность

ол. книгоооеспеченность								
Наименование литературы: автор, название, вид	Год	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ						
издания, издательство	издания	Наличие в электронном каталоге ЭБС						
Основная литература								
1. Калинцева, И.Г. Бадминтон в вузе учебметод. пособие /И.Г. Калинцева, В.Ф. Ишухин; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых Владимир: Изд-во ВлГУ	2016	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/ 4826/1/01528.pdf						
2. Калинцева, И.Г. Волейбол в университете учебметод. пособие /И.Г. Калинцева, С.А. Песчанова; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых Владимир: Изд-во ВлГУ	2017	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/ 6646/1/01685.pdf						
3. Калинцева, И.Г. Основы методики применения подвижных игр на занятиях по физической культуре учебметод. разраб. /И.Г. Калинцева; Владим. гос. унтим. А.Г. и Н.Г. Столетовых Владимир: Изд-во ВлГУ	2014	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/ 3472/1/01304.pdf						
3. Одинцова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С.В. Одинцова. – Владимир: ВлГУ,	2013	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/ 2664/1/01177.pdf						
4. Степанов, А.Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» учебметод. пособие /А.Я. Степанов, А.В. Лебедев; Владим. гос. унтим. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Владимир: Изд-во ВлГУ	2015	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/ 4305/1/01444.pdf>						
Дополнител	ьная лит	ература						
1. Афанасьев, В.Г. Самостоятельные	2011	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/						

1		2050/1/00/20 16
занятия в физическом воспитании:		3050/1/00628.pdf
учебное пособие / В.Г. Афанасьев.		
Владимир: ВлГУ		
2. Степанов, А.Я. Обучение тактике		
баскетбола студентов,		
специализирующихся по модулю		http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/
«Баскетбол» учебметод. пособие /А.Я.	2016	4785/1/01524.pdf
Степанов, А.В. Лебедев; Владим. гос. ун-т		4783/1/01324.pdf
им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Владимир:		
Изд-во ВлГУ		
3. Лысова И.А. Оценка общей физической		
подготовленности студентов [Электронный		
ресурс]: монография/ Лысова И.А., Блинова	2012	http://www.iprbookshop.ru/14525. —
А.В., Нечушкин Ю.ВЭлектрон. текстовые	2012	ЭБС «IPRbooks».
данные. — М.: Московский гуманитарный		
университет		
4. Пулина, В.В. Физическое воспитание		
студентов специального медицинского		http://elib.edoc.mc/hitotro.com/12245(790/
отделения в ВУЗе. Учебно-методическое	2014	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/
пособие. /В.В. Пулина. – Владимир: Изд-во		<u>3612/1/01341.pdf</u>
ВлГУ		

6.2. Периодические издания

- 1. Ж.: Теория и практика физической культуры*.
- 2. Ж.: Физическая культура, воспитание, образование, тренировка*.
- 3. Ж.: Физкультура и спорт*.

Примечание: * - литература из фонда библиотеки ВлГУ

6.3.Интернет-ресурсы

- 1. «Консультант студента» http://www.studentlibrary.ru
- 2. «Библиотекс» https://vlsu. bibliotech.ru
- 3. GEC «IPRbooks». http://www.iprbookshop.ru
- 4. Электронная библиотечная система ВлГУ http://library.vlsu.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий практического/лабораторного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Практические занятия проводятся в учебном корпусе №7 ауд.126, плавательном бассейне СК№1, стадионе ВлГУ.

 Π еречень используемого лицензионного программного обеспечения: пакет MS-Office, Microsoft Windows, 7-Zip, Acrobat Reader

Рабочую программу составила:
к.п.н., доцент. Калинцева И.Г.
Рецензент
МБУДО г. Владимир «ДЮСШ №1 по игровым видам спорта», зам. директора,
тренер-преподаватель высшей категории Переподаватель высшей категории Г.А. Илюхина
Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания
Протокол № от <u>30. 08. 20 И</u> года. Заведующий кафедрой Калинцева И.Г. (ФИО, подпись)
Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.03.05
Протокол № от <u>31.08.4011</u> года.
Председатель комиссии <u>ОШАК М. Арманеаново</u> (ФИО, подпись)