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
Артамонова М.В.
«31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
(наименование дисциплины)

направление подготовки / специальность

44.03.05. «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» (с двумя профилями подготовки)

(код и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль) подготовки

Русский язык. Литература

(направленность (профиль) подготовки))

г. Владимир

Год 2021
(для набора 2018 года)

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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 ОПОП

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции *(код, содержание индикатора*	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной 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.	**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 деятельности.	Контрольные нормативы

	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования		

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет__2_____зачетные единицы,__72_____часа

Тематический план
форма обучения – очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	*в форме практической подготовки*		
	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. 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**
Наличие в дисциплине КП/КР					-				
Итого по дисциплине					**72**				**зачет**

Тематический план
форма обучения – очная-заочная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	*в форме практической подготовки*		
	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**
Наличие в дисциплине КП/КР					-				
Итого по дисциплине					**8**			**64**	**зачет**

Тематический план
форма обучения – заочная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	*в форме практической подготовки*		
	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		1			40	Рейтинг контроль 1
2.	Общая физическая подготовка и подвижные игры.				3			28	Рейтинг контроль 2-3
Всего за 1 семестр					**4**			**68**	**зачет**
Наличие в дисциплине КП/КР					-				
Итого по дисциплине					**4**			**68**	**зачет**

Содержание <u>практических</u> занятий по дисциплине очная форма 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. ***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* (в*олейбол*), *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 практических 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 учебно-тренировочной 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

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
Основная литература		
1. Калинцева, И.Г. Бадминтон в вузе учеб. -метод. 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 учеб. -метод. 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 учеб. -метод. разраб. /И.Г. Калинцева; Владим. гос. ун-т им. 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» учеб. -метод. пособие /А.Я. Степанов, А.В. Лебедев; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Владимир:	2015	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf>

Изд-во ВлГУ		
Дополнительная литература		
1. Афанасьев, В.Г. Самостоятельные занятия в физическом воспитании: учебное пособие / В.Г. Афанасьев. Владимир: ВлГУ	2011	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3050/1/00628.pdf
2. Степанов, А.Я. Обучение тактике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» учеб. -метод. пособие /А.Я. Степанов, А.В. Лебедев; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Владимир: Изд-во ВлГУ	2016	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4785/1/01524.pdf
3. Лысова И.А. Оценка общей физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]: монография/ Лысова И.А., Блинова А.В., Нечушкин Ю.В.-Электрон. текстовые данные. — М.: Московский гуманитарный университет	2012	http://www.iprbookshop.ru/14525. — ЭБС «IPRbooks».
4. Пулина, В.В. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в ВУЗе. Учебно-методическое пособие. /В.В. Пулина. – Владимир: Изд-во ВлГУ	2014	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3612/1/01341.pdf

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. ЭБС «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.

Перечень 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 **Г.А. Илюхина**

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол № 1 от 30.08.2021 года.

Заведующий кафедрой_____ Калинцева И.Г.
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.03.05

Протокол № 1 от 31.08.2021 года.

Председатель комиссии_____ М.В. Прокопьева
(ФИО, подпись)