

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Малахова Светлана Дмитриевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 06.10.2023 17:03:43  
Уникальный программный ключ:  
cba47a2f4b9180af2546ef5354c4938c4a04716d

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. зам. директора по учебной  
работе  
Т.Н. Пимкина  
"18" 105 2023 г.



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

для подготовки бакалавров  
Направление: 38.03.01 «Экономика»  
Профиль: «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»  
Форма обучения очная, заочная  
Курс 1  
Семестр 1

В рабочую программу не вносятся изменения.

Разработчики: Матчинова Н.В. доцент  
Жирная О.В. доцент  
«17» мая 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
физического воспитания протокол № 10 «18» мая 2023 г.

Заведующий кафедрой Матчинова Матчинова Н.В. доцент

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о.зам. директора по учебной работе  
Г.Н.Пимкина  
« 30 » \_\_\_\_\_ 2022 г.



Лист актуализации рабочей программы дисциплины  
Б1.О.23 «Физическая культура и спорт»

для подготовки бакалавров  
Направление: 38.03.01 «Экономика»  
Направленность: «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»  
Форма обучения очная, очно-заочная

Курс 1  
Семестр 1

В рабочую программу не вносятся изменения для 2021 и 2022 года начало подготовки

Разработчики: Матчинова Н.В. Матчинова Н.В., доцент, зав. кафедрой физического воспитания

Жирная О.В. Жирная О.В., доцент

«30 августа» 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания  
протокол № 12 от «30 августа» 2022 г.

Заведующий кафедрой Матчинова Н.В. Н.В. Матчинова

Лист актуализации принят на хранение:

Заведующий выпускающей кафедрой «Бухгалтерский учет»  
Кокорев Н.А... к.э.н., профессор

«30 августа» 2022 г.



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

**Калужский филиал**

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по учебной работе  
Е.С. Хропов  
“ 31 ” 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.23 Физическая культура и спорт**

для подготовки бакалавров

ФГОС ВО

Направление 38.03.01 Экономика

Направленность: «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

Курс 1

Семестр 1

Форма обучения: очная, очно-заочная

Год начала подготовки: 2021

Калуга, 2021

Разработчики: Матч Матчинова Н.В., доцент, зав. кафедрой физического воспитания Калужского филиала РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева

Жирная Жирная О.В., доцент кафедры физического воспитания Калужского филиала РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева

«30» августа 2021г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 38.03.01 «Экономика» и учебного плана

Программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 12 от «30» августа 2021 г.

Зав. кафедрой Матчинова Н.В., доцент Матч

«30» августа 2021г.

**Согласовано:**

Председатель учебно-методической комиссии по направлению 38.03.01 «Экономика»

Федотова Е.В., к.э.н. доцент М

«31» августа 2021г.

Заведующий выпускающей кафедрой «Бухгалтерский учет»

Кокорев Н.А. к.э.н., профессор Кокорев

«31» августа 2021г.

**Проверено:**

Начальник УМЧ Писаренко Писаренко Т.С.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>АННОТАЦИЯ</b> .....	5
<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	5
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ</b> .....	5
<b>3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> .....	6
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	10
4.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЁМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ПО СЕМЕСТРАМ.....	10
4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4.3. ЛЕКЦИИ / ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	14
<b>5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b> .....	21
<b>6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	22
6.1. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	22
6.2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ.....	40
<b>7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	41
7.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	41
7.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	42
7.3. НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ.....	43
7.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ.....	43
<b>8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	43
<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)</b> .....	43
<b>10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	44
<b>11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	44
ВИДЫ И ФОРМЫ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ.....	45
<b>12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b> .....	45

## Аннотация

рабочей программы учебной дисциплины

Б1.О.23 «Физическая культура и спорт» для подготовки бакалавров по направлению  
38.03.01 «Экономика» направленности: «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

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

**Место дисциплины в учебном плане.** Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в обязательный перечень ФГОС ВО, в обязательную часть дисциплин учебного плана по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» направленности: «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

**Требования к результатам освоения дисциплины.** В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

*Универсальные (УК):*

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 и стиля жизни

- УК-7.2 - умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

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

**Краткое содержание дисциплины.**

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» состоит из четырех разделов:

Раздел 1 «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Раздел 2 «Основы физического воспитания»

Раздел 3 «Спорт»

Раздел 4 «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

**Общая трудоемкость дисциплины:** 2 зачетных единицы (72 часа).

**Промежуточный контроль:** зачет.

### 1. Цель освоения дисциплины

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

### 2. Место дисциплины в учебном процессе

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в обязательную часть дисциплин учебного плана. Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в соответствии с требованиями ФГОС, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению 38.03.01 «Экономика».

Предшествующими курсами, на которых непосредственно базируется дисциплина

«Физическая культура и спорт» являются школьные курсы физической культуры, истории, анатомии, безопасности жизнедеятельности.

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

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

### **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенций, представленных в таблице 1.

Таблица 1

**Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Индикаторы компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
				знать	уметь	владеть
1.	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 и стиля жизни.	- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - особенности функционирования основных органов и структур организма при мышечных нагрузках во время занятий физическими упражнениями; возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры; особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования черт и свойств личности посредством занятий физической культурой; - основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;	- применять специальную терминологию в области физической культуры и спорта; - использовать методику самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности; методику проведения учебно-тренировочного занятия и развития отдельных физических качеств; использовать на практике способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования с учетом индивидуальных особенностей организма; способами нормирования и контроля нагрузок при занятиях физическими упражнениями и спортом;
			УК-7.2 - умеет применять на практике разнообразные средства	основные средства и методы физического воспитания для поддержания должного уро-	- самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля,	- навыками организации жизни в соответствии с социально значимыми пред-



			<p>физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>вения здоровья, физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры</p> <p>научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения.</p>	<p>выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа жизни выполнять приемы, страховки и самостраховки</p> <p>- поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды, восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;</p>	<p>ставлениями о здоровом образе жизни; современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; средствами и методами физического самосовершенствования</p>
			<p>УК-7.3 – владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>	<p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p>- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и</p>	<p>– составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры</p> <p>– контролировать и оценивать влияние на свое состояние, самочувствие и физическое развитие занятий физической культурой и спортом;</p>	<p>– средствами самостоятельного и правильного использования методов физического воспитания для укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социально-культурной и профессиональной деятельности</p> <p>- методами самостоятельного выбора спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями;</p>

				контроль за их эффективностью;		средствами и методами воспитания прикладных физических и психических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий
--	--	--	--	--------------------------------	--	--

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

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

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2а

#### Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам
		1
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>1. Контактная работа:</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Аудиторная работа</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<i>в том числе:</i>		
лекции (Л)	18	18
практические занятия (ПЗ)	18	18
<b>2. Самостоятельная работа (СРС)</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<i>самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям)</i>	36	36
Вид промежуточного контроля:		зачёт

#### ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2б

#### Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам
		1
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>1. Контактная работа:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>Аудиторная работа</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<i>в том числе:</i>		
лекции (Л)	6	6
практические занятия (ПЗ)	6	6
<b>2. Самостоятельная работа (СРС)</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
<i>самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям)</i>	60	60
Вид промежуточного контроля:		зачёт

### 4.2 Содержание дисциплины

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3а

#### Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнённо)	Всего	Контактная работа		Внеаудиторная работа СР
		Л	ПЗ	
Раздел 1 «Теоретические основы физической культуры и спорта»	30	8	8	14
Раздел 2 «Основы физического воспитания»	26	6	6	14
Раздел 3 Спорт	8	2	2	4

Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнённо)	Всего	Контактная работа		Внеаудиторная работа СР
		Л	ПЗ	
Раздел 4 Основы профессионально-прикладной физической подготовки	8	2	2	4
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>

## **Раздел 1 «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Деятельностная сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

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

Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вработывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление). Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечение его устойчивости к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Основы методики самомассажа.

**Тема 3.** «Основы здорового образа жизни»

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)

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

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента сельскохозяйственного ВУЗа. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебных занятий и практик. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции

## **Раздел 2. «Основы физического воспитания»**

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

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движения. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка (спортивно-техническая, профессионально-прикладная и др.). Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)»

**Тема 6.** «Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях»

Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. Влияние прикладных средств физической культуры на организм. Характеристика медицинских групп. Основные требования к занятиям физической культурой в специальной медицинской группе. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Лечебная физкультура при заболеваниях органов зрения. Лечебная физкультура при заболеваниях нервной системы. Лечебная физкультура при заболеваниях мочевыделительной системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях мочевыделительной системы.

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

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности в учебное время, в период учебных и производственных практик, в свободное каникулярное время. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

**Тема 8.** «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»

Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль,

его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений тестов, для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятия физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### **Раздел 3 Спорт**

**Тема 9.** «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Виды спорта, преимущественно культивируемые в сельской местности. Спортивная квалификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в сельскохозяйственном ВУЗе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации: Российский студенческий спортивный союз, ФСО, Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивизация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регуляции занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений. Необычные виды спорта. Нетрадиционный спорт в России. Необычные соревнования народов мира. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Традиционные оздоровительные системы. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки или занятий системой физических упражнений в условиях ВУЗа. Возможные формы организации тренировки в сельскохозяйственном ВУЗе.

### **Раздел 4 Профессионально-прикладная физическая подготовка**

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

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

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

## ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3б

### Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнённо)	Всего	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа СР
		Л	ПЗ	
Раздел 1 «Теоретические основы физической культуры и спорта»	24	2	2	20
Раздел 2 «Основы физического воспитания»	24	2	2	20
Раздел 3 «Спорт»	12	2	-	10
Раздел 4 «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	12	-	2	10
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>60</b>

### 4.3 Лекции / практические занятия

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 4а

#### Содержание лекций / практических занятий и контрольные мероприятия

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	Раздел 1. «Теоретические основы физической культуры»		УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Практические задания Тестирование Реферат	16
	Тема 1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	Лекция № 1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Реферат	2
		Практическое занятие № 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Реферат	2
	Тема 2. «Социально-биологические основы физической культуры и спорта»	Лекция № 2. «Социально-биологические основы физической культуры и спорта»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Тестирование Реферат	2
		Практическое занятие № 2 «Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)»	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Реферат	1
		Практическое занятие № 3. «Основы методики самомассажа»	УК-7.1 УК-7.2	Тестирование Реферат	1
	Тема 3 Основы здорового образа жизни	Лекция № 3. Основы здорового образа жизни	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Тестирование Реферат	2
		Практическое занятие № 4. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Реферат	2
	Тема 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной	Лекция № 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Реферат	2

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
	деятельности.	Практическое занятие № 5. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Реферат	2
2.	<b>Раздел 2. «Основы физического воспитания»</b>		УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	<b>Устный опрос Практические задания Тестирование Творческие задания</b>	<b>12</b>
	Тема 5. «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»	Лекция № 5. «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Тестирование Реферат	2
		Практическое занятие № 6. «Методика проведения учебно-тренировочного занятия»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Реферат Творческие задания	1
		Практическое занятие № 7 «Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Реферат Творческие задания	1
		Практическое занятие № 8. «Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Реферат	1
	Тема 6. «Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях»	Лекция № 6. «Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Реферат	2
		Практическое занятие № 9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Реферат	1
		Практическое занятие № 10. Методика корригирующей гимнастики для глаз	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Реферат	1
	Тема 7. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.»	Лекция № 7. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Реферат	1
		Практическое занятие № 11. «Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Реферат Творческие задания	1
	Тема 8. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями»	Лекция № 8. «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Реферат	1
3.	<b>Раздел 3. «Спорт»</b>		УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	<b>Устный опрос Реферат Практические задания</b>	<b>4</b>



№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
	Тема 9. «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»	Лекция № 9. «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Реферат	2
		Практическое занятие № 12. «Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Реферат	1
		Практическое занятие № 13. «Основы методики организации судейства по избранному виду спорта»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Реферат	1
4.	<b>Раздел 4. «Основы профессионально-прикладной физической подготовки»</b>		УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	<b>Устный опрос Реферат Практические задания Творческие задания</b>	<b>4</b>
	Тема 10. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов»	Лекция № 10. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Реферат	2
		Практическое занятие № 14. «Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Творческие задания Реферат	2

### ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 4б

#### Содержание лекций / практических занятий и контрольные мероприятия

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов	
1.	Раздел 1. «Теоретические основы физической культуры»		УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Практические задания Тестирование Реферат	4	
		Тема 3 Основы здорового образа жизни	Лекция № 3. Основы здорового образа жизни	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Тестирование Реферат	2
			Практическое занятие № 4. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Реферат	2
2.	<b>Раздел 2. «Основы физического воспитания»</b>		УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	<b>Устный опрос Практические задания Тестирование</b>	<b>4</b>	

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
				<b>Творческие задания</b>	
	Тема 5. «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»	Лекция № 5. «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Тестирование Реферат	2
		Практическое занятие № 6. «Методика проведения учебно-тренировочного занятия»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Реферат Творческие задания	2
3.	<b>Раздел 3. «Спорт»</b>		УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	<b>Устный опрос Реферат</b>	<b>2</b>
	Тема 9. «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»	Лекция № 9. «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Устный опрос Реферат	2
4.	<b>Раздел 4. «Основы профессионально-прикладной физической подготовки»</b>		УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	<b>Реферат Творческие задания</b>	<b>2</b>
	Тема 10. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов»	Практическое занятие № 14. «Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда»	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Творческие задания Реферат	2

### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 5

#### Перечень вопросов для самостоятельного изучения дисциплины

№ п/п	Название раздела, темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
<b>Раздел 1. «Теоретические основы физической культуры»</b>		
1.	Тема 1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	1. История становления и развития физической культуры (УК-7.1) 2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. (УК-7.1) 3. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне» (УК-7.1; УК-7.2)
2.	Тема 2. «Социально-биологические основы физической культуры и спорта»	1. Функциональных систем организма (УК-7.1) 2. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. (УК-7.1) 3. Возрастные особенности развития. (УК-7.1; УК-7.2)
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни»	1. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3) 2. Влияние окружающей среды на здоровье. (УК-7.1) 3. Пагубность вредных привычек (УК-7.1)
4	Тема 4 Психофизиологические	1. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. (УК-7.1; УК-7.2)

№ п/п	Название раздела, темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
	основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	2. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 3. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3)
<b>Раздел 2. «Основы физического воспитания»</b>		
5	Тема 5. «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»	1. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3) 2. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3) 3. Значение мышечной релаксации. (УК-7.1; УК-7.2)
6.	Тема 6. «Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях»	1. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях (УК-6.1, УК-6.2УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 2. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при различных заболеваниях(УК-7.1; УК-7.2) 3. Активный образ жизни кормящей матери (УК-7.1; УК-7.2)
7.	Тема 7. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».	1. Физкультурно-рекреативные формы самостоятельных занятий. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3) Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания. (УК-7.1; УК-7.2) 2. Особенности самостоятельных занятий женщин (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)
8.	Тема 8. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями»	1. Самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 2. Оценка функционального состояния вегетативной нервной системы (УК-7.1; УК-7.2) 3. Оценка функционального состояния основных анализаторов. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 4. Психо-эмоциональный самоконтроль спортсмена (УК-7.1; УК-7.2)
<b>Раздел 3. «Спорт»</b>		
8.	Тема 9. «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»	1. Принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями. (УК-7.1) 2. Студенческий спорт, его организационные особенности. (УК-7.1) 3. Общественные студенческие спортивные организации: Российский студенческий спортивный союз, ФСО, Универсиады и Олимпийские игры. (УК-7.1) 4. Система студенческих спортивных соревнований. (УК-7.1) 5. Международные студенческие спортивные соревнования. (УК-7.1) 6. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в сельскохозяйственном ВУЗе. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3)
<b>Раздел 4. «Основы профессионально-прикладной физической подготовки»</b>		
10.	«Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов»	1. Профессиограмма трудовой деятельности» (УК-7.1 УК-7.2) 2. Прикладные виды спорта и их использование с учетом особенности труда, быта, сезонных колебаний, профессиональных нагрузок в сельском хозяйстве. (УК-7.1; УК-7.2;) 3. ППФП студентов обучающихся по направлению подготовки «Экономика» (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3) 4. Предупреждение профессиональных заболеваний (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3)

## ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 5б

### Перечень вопросов для самостоятельного изучения дисциплины

№ п/п	Название раздела, темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
<b>Раздел 1. «Теоретические основы физической культуры»</b>		
1.	Тема 1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной	1. История становления и развития физической культуры (УК-7.1) 2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. (УК-7.1) 3. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне» (УК-7.1; УК-7.2)

№ п/п	Название раздела, темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
	подготовке студентов»	
2.	Тема 2. «Социально-биологические основы физической культуры и спорта»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятия о социально-биологических основах физической культуры.</li> <li>2. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>3. Саморегуляция и самосовершенствование организма. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>4. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>5. Представление о мышечной системе. Роль мышц туловища, головы, шеи, верхних и нижних конечностей. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>6. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>7. Представление о дыхательной системе. Показатели деятельности дыхательной системы. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>8. Характеристика гипоксических состояний. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>9. Представление о сердечно-сосудистой системе. Система кровообращения. Ее основные составляющие. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>10. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3)</li> <li>11. Представление о пищеварительной системе. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>12. Представление о выделительной системе. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>13. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге. Понятие о рецепторах и анализаторах (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>14. Двигательная активность и железы внутренней секреции. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>15. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>16. Гомеостаз. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>17. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> <li>18. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>19. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности. Физиологическая характеристика утомления и восстановления. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>20. Представление о биологических ритмах человека. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>21. Гипокинезия и гиподинамия. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>22. Физиологическая классификация физических упражнений. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>23. Показатели тренированности в покое, при выполнении стандартных нагрузок и при предельно напряженной работе. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> <li>24. Регуляция обмена веществ. (УК-7.1; УК-7.2)</li> </ol>
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> <li>2. Влияние окружающей среды на здоровье. (УК-7.1)</li> <li>3. Пагубность вредных привычек (УК-7.1)</li> <li>4. Самооценка собственного здоровья. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> <li>5. Психофизическая регуляция организма. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>6. Культура сексуального поведения. (УК-7.1; УК-7.2)</li> </ol>
4.	Тема 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>3. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>5. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> <li>6. Использование "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> </ol>

№ п/п	Название раздела, темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
		9. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)
<b>Раздел 2. «Основы физического воспитания»</b>		
5.	Тема 5. «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>2. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> <li>3. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>4. Общая и моторная плотность занятия. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>5. Значение мышечной релаксации. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>6. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> <li>7. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> </ol>
6.	Тема 6. «Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>2. Средства лечебной физической культуры. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>3. Классификация и характеристика физических упражнений. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>4. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> <li>5. Формы лечебной физической культуры. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>6. Характеристика медицинских групп. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>7. Основные требования к занятиям физической культурой в специальной медицинской группе. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>8. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> <li>9. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> </ol>
7.	Тема 7. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Возрастные особенности содержания занятий. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>2. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> <li>3. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>4. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Признаки чрезмерной нагрузки. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> <li>8. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> <li>9. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> </ol>
8.	Тема 8. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3)</li> <li>2. Оценка функционального состояния вегетативной нервной системы (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>3. Оценка функционального состояния основных анализаторов. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3)</li> <li>4. Психо-эмоциональный самоконтроль спортсмена (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>5. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> <li>9. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой). (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> <li>10. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> <li>11. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> </ol>
<b>Раздел 3. «Спорт»</b>		

№ п/п	Название раздела, темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
9.	«Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями. (УК-7.1)</li> <li>2. Студенческий спорт, его организационные особенности. (УК-7.1)</li> <li>3. Общественные студенческие спортивные организации: Российский студенческий спортивный союз, ФСО, Универсиады и Олимпийские игры. (УК-7.1)</li> <li>4. Система студенческих спортивных соревнований. (УК-7.1)</li> <li>5. Международные студенческие спортивные соревнования. (УК-7.1)</li> <li>6. Спорт в высшем учебном заведении. Спорт в свободное время студентов. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в сельскохозяйственном ВУЗе. (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3)</li> <li>7. Единая спортивная классификация. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>8. Национальные виды спорта. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>9. Нетрадиционные системы физических упражнений. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>10. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> </ol>
<b>Раздел 4. «Основы профессионально-прикладной физической подготовки»</b>		
10.	«Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>2. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека(УК-7.1; УК-7.2).</li> <li>3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>4. Профессиограмма трудовой деятельности» (УК-7.1 УК-7.2)</li> <li>5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)</li> <li>6. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. (УК-7.1; УК-7.2)</li> <li>7. Организация и формы ППФП в вузе. ППФП студентов обучающихся по направлению подготовки «Экономика» (УК-7.1; УК-7.2 УК-7.3)</li> <li>8. Прикладные виды спорта и их использование с учетом особенности труда, быта, сезонных колебаний, профессиональных нагрузок в сельском хозяйстве. (УК-7.1; УК-7.2;</li> </ol>

## 5. Образовательные технологии

Таблица 6

### Применение активных и интерактивных образовательных технологий

№ п/п	Тема и форма занятия		Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий (форм обучения)
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Л	Лекция - визуализация
3.	Тема 3 Основы здорового образа жизни	Л	Лекция с элементами дискуссии
4.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций

## **6. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины**

### **6.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности**

#### **Перечень вопросов к контрольным мероприятиям (устному опросу) по темам**

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

1. Понятие термина «физическая культура». Физической культуры как компонента культуры общества.
2. Компоненты физической культуры.
3. Фоновые виды физической культуры.
4. Профессиональная направленность физической культуры.
5. Функции физической культуры
6. Физическая подготовка. Виды физической подготовки
7. Структура физической культуры личности и уровни проявления физической культуры личности.
8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
9. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
10. Цель и задачи и формы организации физического воспитания в вузе. Основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура»

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

1. Определение понятиям «клетка», «организм», «функциональная система», «гомеостаз», «адаптация».
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма.
3. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
4. Опорно-двигательный аппарат и влияние на него физических нагрузок
5. Влияние гипокинезии и гиподинамии на организм.
6. Восстановительные процессы при мышечной деятельности
7. Сердечно-сосудистая система и изменения ее работы при физических нагрузках.
8. Дыхательная система и изменения ее работы при физических нагрузках.
9. Нервная системы и изменения ее работы при физических нагрузках
10. Определение понятиям «работоспособность», «усталость», «утомление», «переутомление» «восстановление» с физиологической точки зрения и охарактеристика их.
11. Двигательная активность как биологическая потребность организма
12. Некоторые состояния, возникающие в процессе двигательной деятельности.

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

1. Определение понятиям здоровье человека (по определению Всемирной организации здравоохранения)
2. Виды здоровья и краткая характеристика их.
3. Определение понятиям «образ жизни», «стиль жизни», «уровень жизни», «здоровый образ жизни»
5. Факторы влияющие на здоровье и продолжительность жизни
6. Влияние окружающей среды на здоровье
7. Режим труда и отдыха и их организация.
8. Рациональное питание и его составляющие. Калорийность, сбалансированность питания. Характеристика основных компонентов пищи
9. Витамины и их необходимость для сбалансированного питания.
10. Основные минералы и микроэлементы и их необходимость для организма
11. Влияние двигательная активность на здоровье человека
12. Принципы закаливания организма.
13. Вредные привычки их воздействие на организм

14. Определение понятия «стресс», способы регуляции психического состояния организма

## **Темы рефератов**

### **Перечень тем реферативных работ по лекционным занятиям**

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

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Физическая культура как вид культуры, ее связь с общей культурой.
3. Физическая культура личности, ее связь с общей культурой.
4. Ценности физической культуры.
5. Физическая культура как наука и учебная дисциплина.
6. Система физического воспитания в стране, ее основы и определяющие черты.
7. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
8. Средства формирования физической культуры личности.
9. Общекультурные и социальные функции физической культуры и спорта.
10. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях.
11. Физическая культура и спорт в режиме учебного труда, быта и отдыха.
12. Видовые компоненты физической культуры.
13. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
14. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
15. Эстетика физической культуры и спорта.
16. Системы физического воспитания в Древней Греции и Риме.
17. Философские и педагогические идеи физического воспитания Древней Греции и Рима.
18. Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр. Олимпийские игры в Древней Греции.
19. Создание и развитие физической культуры в странах Востока.
20. Физическая культура и спорт в феодальном обществе. Рыцарская система физического воспитания.
21. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения.
22. Зарубежные системы физического воспитания и спорта с 18 века до настоящего времени.
23. Международное спортивное и олимпийское движение
24. Физическая культура в России с древнейших времен до настоящего времени
25. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»
26. Советские спортсмены на защите Родины в Великую Отечественную войну.
27. Физическая культура и спорт в Российской Федерации после распада СССР.

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

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система.
2. Краткая характеристика функциональных систем организма.
3. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы
4. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5. Адаптация, ее физиологические основы.
6. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности
7. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности
8. Биоритмы человека и их влияние на работоспособность
9. Биоритмы человека как важнейший механизм регуляции функций организма
10. Физиологические основы двигательной деятельности
11. Средства восстановления и повышение работоспособности.
12. Влияние осанки на функционирование внутренних органов
13. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечение его устойчивости к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды.



14. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вработывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление).
15. Гиподинамия, гипокинезия и гипоксия и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
16. Усталость, утомление и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
- Влияние двигательной активности на работоспособность
17. Возрастные особенности развития.

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

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

### **Тема 8. «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»**

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

### **Перечень тем рефератов по практическим занятиям**

**Тема 1. «Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)».**

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

### **Тема 3. Основы методики самомассажа.**

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

### **Тема 4. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).**

1. Основные понятия «здоровье», «физическое развитие», «физическая подготовленность»
2. Определение количества здоровья по Н.М. Амосову
3. Экспресс-оценка уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко
4. Оценка физических кондиций и расчет двигательного возраста человека по методике Ю.Н. Вавилова
5. Комплексная оценка физического развития и физической подготовленности Б.Х. Ланда
6. Комплексная оценка уровня здоровья В.И. Белова и Ф.Ф. Михайловича
7. Оценка соматического здоровья Егорова
8. Основные понятия «соматоскопия», «антропометрия».
9. Антропометрические стандарты
10. Индексы, формулы определения должных величин длины тела и массы тела
11. Индексы, стандарты оценки функциональных систем организма.
12. Тесты и критерии оценки физических качеств

## **Тема 5. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. (ОК-8)**

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

### **Тестовые задания**

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

##### **1. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Здоровье это:**

1. состояние полного физического, умственного и социального благополучия
2. состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
3. естественное состояние организма без болезней или недугов;
4. процесс сохранения и развития психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

##### **2. В настоящее время принято выделять несколько видов здоровья:**

1. конституционное, физическое, психологическое, нравственное;
2. соматическое, физическое, психическое, нравственное
3. соматическое, физическое, психологическое, нравственное;
4. соматическое, физиологическое, психическое, правовое.

##### **3. Какие факторы обеспечивают здоровье человека?**

1. образ жизни людей, состояние окружающей среды, материальные факторы, деятельность учреждений образования;
2. условия жизни людей, состояние флоры и фауны, деятельность учреждений образования и лесного хозяйства;
3. условия и образ жизни людей, состояние окружающей среды, генетические факторы, деятельность учреждений здравоохранения
4. условия и образ жизни людей, географические факторы, генетические факторы, деятельность учреждений МЧС.

##### **4. На здоровье влияет в процентном соотношении: наследственность, экология, образ жизни, медицина:**

1. 10, 10, 40, 40;
2. 20, 20, 50, 10
3. 30, 20, 30, 20;
4. 20, 20, 40, 20.

##### **5. Какому понятию дается следующая трактовка: « ... способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей».**

1. уровень жизни;
2. условия жизни;
3. стиль жизни;
4. здоровый образ жизни

##### **6. Установите соответствие между понятиями соматическое здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье и определениями**

1. уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптивные реакции

2. текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса

3. комплекс характеристик мотивационной сферы жизнедеятельности, в основе которого находится система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе

4. в основе этого состояния лежит общий душевный комфорт, обеспечивающий адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения

Варианты ответов:

1. 1, 2, 3, 4;      2. 3, 4, 2, 1;      3. 2, 1, 4, 3      4. 3, 1, 4, 2.

**7. Биологические показатели нормы здоровья для человека:**

1. заболеваемость, инвалидность;
2. ЧСС, частота дыхания, температура тела, артериальное давление;
3. условия и образ жизни, питание;
4. генетика и наследственность.

**8. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?**

1. активный отдых, закаливание организма, раздельное питание, гигиена труда, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
2. двигательный режим, закаливание организма, рациональное питание, гигиена труда и отдыха, личная и общественная гигиена, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
3. двигательный режим, закаливание организма, вегетарианское питание, гигиена тела, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
4. двигательный режим, молочное питание, гигиена труда и отдыха, личная и общественная гигиена, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений.

**9. Назовите не подходящий принцип рационального питания:**

1. соблюдение оптимального режима питания;
2. соответствие энергетической ценности продуктов энергетическим запросам организма;
3. соблюдение баланса между жирорастворимыми витаминами и количеством употребляемых в пищу белков;
4. соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.

**10. Полноценного питания должно быть не менее ...**

1. одного раза в день;
2. 2-3 раз в день;
3. 3-4 раз в день;
4. 4-5 раз в день.

**11. Суточная потребность человека в воде составляет**

1. 2 литра;
2. 3 литра;
3. 4 литра;
4. 5 литров.

**12. Энергия, необходимая для существования организма, измеряется:**

1. ваттах;
2. калориях;
3. углеводах

**13. Для нормальной жизнедеятельности человека необходимо определенное соотношение:**

1. углеводов, витаминов и минеральных веществ;
2. белков, жиров и углеводов, а также определенное количество витаминов и минеральных веществ;
3. белков и углеводов, а также максимальное количество витаминов и минеральных веществ;
4. белков, жиров и углеводов, а также минимум витаминов и минеральных веществ.

**14. Белки в организме выполняют следующие функции:**

1. строительную и сократительную;
2. транспортную и каталитическую;
3. регуляторную и энергетическую;
4. все вышеперечисленные.

**15. Функции углеводов:**

1. энергетическая, защитная, структурная;
2. энергетическая, защитная, регуляторная;
3. энергетическая, транспортная, структурная;
4. энергетическая, ферментная, структурная.

**16. Основными поставщиками энергии в организм являются белки, жиры и углеводы. Какое их соотношение является сбалансированным?**

1. 2:1:5;
2. 1:3:5;
3. 1:1:4;
4. 2:2:2.

**17. При нехватке в пище витаминов развивается:**

1. гипервитаминоз;
2. гиповитаминоз;
3. анемия;
4. авитаминоз.

**18. Какой из перечисленных витаминов не относится к жирорастворимым**

1. витамин А (ретинол) ;
2. витамин С (аскорбиновая кислота);
3. витамин D (холекальциферол);
4. витамин Е (токоферол).

**19. Недостаток какого витамина снижает зрение и может вызвать «куриную слепоту»**

1. витамин С;
2. витамин Е;
3. витамин А;
4. витамин D.

**20. Какой компонент пищевых веществ выполняет пластическую функцию в процессах жизнедеятельности организма, и наиболее активно участвует в построении костной ткани и в водно-солевом обмене?**

1. минеральные вещества;
2. углеводы;
3. белки;
4. жиры;
5. витамины.

**21. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:**

1. обеспечивает ритмичность работы организма;
2. позволяет правильно планировать дела в течение дня;
3. распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
4. позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**22. Сколько времени необходимо человеку для ночного сна?**

1. 5 - 6 часов;
2. 6 - 7 часов;
3. 7 - 8 часов;
4. 8 - 9 часов.

**23. Какое понятие не относится к двигательной активности человека?**

1. гипоксия;
2. гиподинамия;
3. гипокинезия;
4. гипердинамия.

**24. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно составлять не менее ...**

1. 1000 - 1300 ккал.;
2. 800 - 1100 ккал.;
3. 1300 - 1500 ккал.;
4. 1400 - 1600 ккал.

**25. Какое наиболее отрицательное воздействие оказывают наркотики на организм человека?**

1. Наркотики снимают уровень работоспособности человека, ухудшают зрение, снижают быстроту реакции, тем самым оказывают болезненное воздействие на организм;

2. Наркотики пагубно влияют на нервную систему и психику человека, разрушают его иммунную систему, снижают потенцию, при передозировке могут привести к внезапной смерти;
3. Человек попадает в наркозависимость и до конца жизни не может от нее избавиться.

**26. Признаки наркотического отравления:**

1. повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи
2. тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель;
3. горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи;

**27. Закаливание – это ...**

1. способность организма противостоять различным заболеваниям;
2. способность организма противостоять различным метеофакторам;
3. повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям
4. повышение функциональных резервов организма.

**28. Укажите правильную последовательность водных процедур:**

1. растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание, моржевание;
2. влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание;
3. влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание;

**29. Личная гигиена включает:**

1. уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику
2. организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта;
3. гидропроцедуры, прием пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других заданий;
4. водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

**30. Систематическая деятельность человека, направленная на выработку и совершенствование физических, моральных, эстетических качеств, привычек поведения в соответствии с определенным социально обусловленным идеалом - это**

1. тренировка;
2. самонаблюдение;
3. самовоспитание
4. развитие человека.

**Практическое занятие №3 Основы методики самомассажа.**

**1. К факторам физиологического влияния массажа на организм относят**

1. гуморальный, механический
2. механический, гуморальный, нервно-рефлекторный
3. гидродинамический

**2. В коже и подкожной клетчатке под влиянием массажа:**

1. замедляется кровоток
2. снижается эластичность и упругость кожи
3. улучшается секреторная функция потовых и сальных желез
4. снижается кожно-мышечный тонус

**3. Самым крупным нервом человеческого тела является:**

1. блуждающий нерв
2. седалищный нерв
3. срединный нерв
4. большеберцовый нерв

**4. Действие массажа на нервную систему исключает эффект:**

1. уменьшения болевых ощущений

2. оптимизации биоэлектрической активности коры головного мозга
3. замедления созревания рубцовой ткани в нервных волокнах
4. улучшения проводимости нервных импульсов

**5. Под влиянием массажа в сердечно-сосудистой системе:**

1. замедляется движение лимфы по лимфатическим сосудам
2. снижается число функционирующих капилляров
3. раскрываются резервные капилляры
4. уменьшается газообмен между кровью и тканями

**6. Результатом действия массажа на мышечную систему является:**

1. повышение эластичности мышечных волокон
2. уменьшение работоспособности утомленных мышц
3. уменьшение мышечной силы
4. замедление окислительно-восстановительных процессов

**7. Влияние массажа на обмен веществ в организме заключается в:**

1. снижении скорости окисления молочной кислоты
2. снижении мочевыделительной функции
3. снижении количества лейкоцитов в крови
4. нормализации кислотно-основного состояния крови

**8. Температура воздуха в помещении для массажа должна быть не ниже:**

1. 18 °С
2. 20 °С
3. 22 °С
4. 25 °С

**9. Противопоказанием к массажу является:**

1. ушибы, растяжения связок
2. дискинезия желчевыводящих протоков
3. хронический остеомиелит
4. детский церебральный паралич

**10. Временное противопоказание к проведению массажа:**

1. Повышенная температура тела
2. Злокачественное новообразование
3. Гипертоническая болезнь
4. Заболевания крови

**11. Абсолютное противопоказание к проведению массажа:**

1. Головная боль
2. Инфаркт миокарда
3. Гипертонический криз
4. Гемофилия
5. Острые воспалительные явления

**12. В зависимости от целей различают следующие виды массажа**

1. лечебный, гигиенический, спортивный
2. лечебный, спортивный, косметический
3. лечебный, гигиенический, спортивный, косметический

**13. Общие правила массажа**

- а) движение идет по ходу лимфатических путей, к ближайшим лимфатическим узлам
- б) лимфатические узлы не массируются
- в) не должно быть болевых ощущений
- г) мышцы максимально расслаблены
- д) удобное положение больного
- е) все верно

**14. Признаком правильного выполнения массажа является:**

1. побледнение кожных покровов

2. усиление болей
3. гиперемия кожи
4. появления головокружения

**15. Массаж дозируется следующими параметрами:**

1. сила, исходное положение, интенсивность
2. интенсивность, продолжительность, использование смазывающих веществ
3. сила, темп, продолжительность
4. время суток, продолжительность, пол пациента

**16. Общий гигиенический массаж проводится в следующей последовательности:**

- 1) массаж головы – шеи
- 2) рук – груди
- 3) спины – живота
- 4) ног – области таза

а) правильна последовательность 1, 4, 2, 3

б) правильна последовательность 4, 1, 3, 2

в) правильна последовательность 1, 2, 3, 4.

г) правильна последовательность 2, 3, 1, 4

**17. Плоскостное поверхностное поглаживание:**

1. возбуждающе действует на нервную систему
2. облегчает отток лимфы
3. угнетает секреторную функцию кожи
4. повышает сниженный тонус мышц

**18. Приемы растирания:**

1. вызывают местную гиперемию
2. уменьшают подвижность массируемых тканей
3. уменьшают объем синовиальной жидкости в суставах
4. повышают возбудимость нервных волокон

**19. Особенностью выполнения приема растирания является:**

1. движение по коже, со смещением ее
2. воздействие на отдаленные органы
3. скольжение по коже, без смещения ее

**20. Прием растирания выполняется:**

1. во всех направлениях
2. продолжительно на одном месте
3. сверху вниз
4. снизу вверх

**21. Прием, относящийся к растиранию:**

1. пересекание
2. надавливание
3. пунктирование
4. валяние

**22. Прием разминания:**

1. пиление
2. штрихование
3. надавливание
4. пунктирование
5. стегание

**23. Приемы разминания способствуют:**

1. снижению тонуса мышц
2. повышению мышечной силы
3. снижению электрического сопротивления кожи
4. снижению лимфо- и кровообращения



**24. Прерывистая вибрация вызывает:**

1. расслабление мышц
2. уменьшение кровообращения в массируемой конечности
3. торможение активности нервной системы
4. повышение мышечного тонуса

**25. Массаж верхней конечности по классической методике начинают:**

1. С надплечья
2. С лопатки
3. С плечевого сустава
4. С лучезапястного сустава
5. С пальцев рук

**26. Медленные массажные движения:**

1. расслабляют напряженные мышцы
2. усиливают гипертонус мышц
3. улучшают функцию кишечной мускулатуры
4. усиливают крово- и лимфообращение

**27. Массаж обычно принято начинать и заканчивать приемом:**

1. поглаживание
2. разминание
3. встряхивание
4. рубление

**28. При массаже суставов используют в основном приемы:**

1. поглаживания
2. разминания
3. непрерывистой вибрации
4. растирания

**29. Какая часть тела не входит в общий самомассаж**

1. спины, включая предплечья
2. грудь
3. верхние конечности
4. головы

**30. Все приемы массажа чередуются**

1. с поглаживанием
2. с разминанием
3. с растиранием

## **Практические задания**

### **Практическое занятие №1.**

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

1. Запишите определения следующим понятиям.

- Локомоции человека
- Основные движения
- Двигательное действие
- Физическое упражнение
- Техника физического упражнения
- Двигательное умение
- Двигательный навык

2. Перечислите показателями качества техники

3. Заполните таблицу

Этап обучения	Цель этапа обучения	Задачи этапа обучения

4. Заполните таблицу «Классификация ходьбы»

Признак классификации	Разновидности ходьбы

5. Заполните таблицу «Классификация бега»

Признак классификации	Разновидности бега

6. Назовите отличительные особенность ходьбы и бега

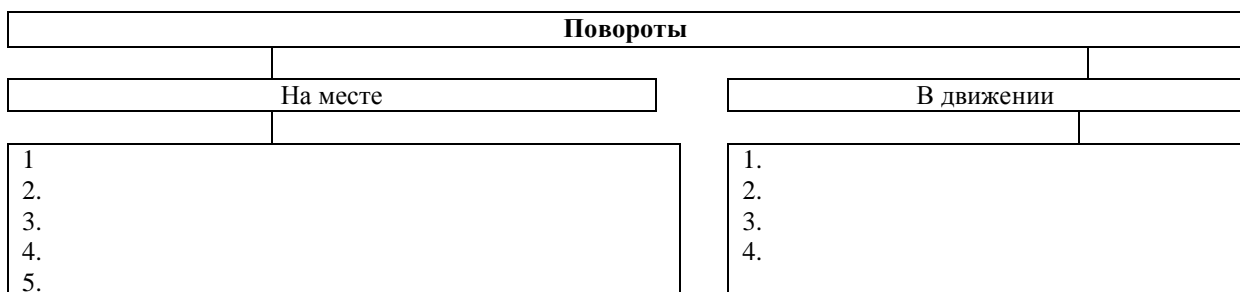
7. Перечислите ошибки при низком старте

8. Завершите таблицы «Классификация лыжных ходов»



9. Перечислите ошибки при передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом

10. Завершите схему «Классификация способов поворотов на лыжах»



11. Завершите схему «Классификация способов преодоления спусков на лыжах».

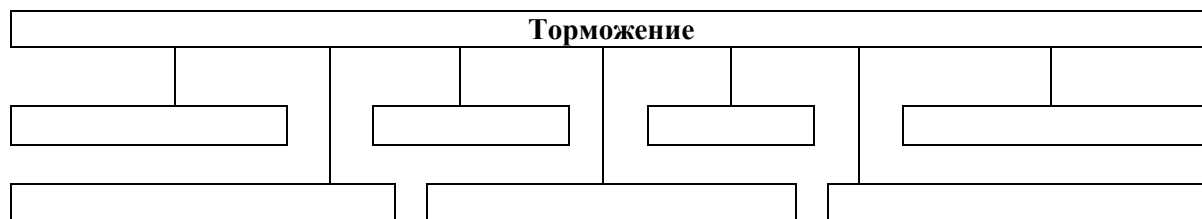


12. Перечислите ошибки при спусках на лыжах

13. Завершите схему «Классификация способов преодоления подъемов на лыжах»



13. Завершите схему «Классификация способов торможения на лыжах»



**Практическое занятие №2.**

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

**Цель:** Оценить функциональное состояние своего организма

**Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы**

**Тест №1.**

1. Измерить ЧСС в покое стоя, руки на поясе. Выполнить 60 подскоков на месте за 30 сек, затем несколько шагов на месте и снова измерить ЧСС
2. Записать показатели.
3. Оценка результатов

оценка	Превышение ЧСС от исходного (%)
Отлично	Менее 25
Хорошо	Менее 50
Удовлетворительно	Менее 75

1. Вывод:

**Тест №2**

1. Произвести измерения артериального давления при помощи
2. Записать показатели.
3. *Расчеты величин артериального давления.* Цифры максимального, или систолического, артериального давления вычисляются умножением возраста на 0,6 и прибавлением 102. Цифры минимального или диастолического артериального давления определяются умножением возраста на 0,4 и прибавлением 63.

**Расчет артериального давления АД (СД и ДД) в зависимости от возраста (W - возраст)**

для возраста 7 – 20 лет: СД = 1.7W + 83

ДД = 1.6 W + 42

для возраста 20 – 80 лет: СД = 0.4 W + 109

ДД = 0.3W + 63

**Расчет артериального давления СД и ДД в зависимости от пола, роста и возраста (W – возраст, P – рост)**

Мужчины СД = 0,5W + 109 + 0,1P

ДД = 0,1W + 74 + 0,15P

Женщины СД = 0,7W + 102 + 0,15P

ДД = 0,17W + 78 + 0,1P

4. Сравнить показатели и сделать вывод

**Тест №3 Индекс Кверга**

1. Выполнить:

- 30 приседаний за 30 сек.;
- бег на месте с максимальной скоростью в течение 30 сек.;
- 3 минутный бег на месте с частотой 150 шагов в мин.;
- прыжки со скакалкой 1 мин.

2. Измерить пульс в положении сидя сразу после нагрузки за 30 сек., затем ЧСС2 – через 2 мин., ЧСС3 – через 4 мин

3. Расчет индекса Кверга:  $I_k = 15\,000 / (\text{ЧСС1} + \text{ЧСС2} + \text{ЧСС3})$

ЧСС1 – пульс в положении сидя сразу после нагрузки, затем ЧСС2 – через 2 мин., ЧСС3 – через 4 мин.

### Оценка индекса Кверга

Результат	Оценка
105 и более	Отлично
99 – 104	Хорошо
93 – 98	Удовлетворительно
92 и менее	Неудовлетворительно

#### **Тест №4 Гарвардский степ-тест**

Гарвардский степ-тест характеризует уровень физической работоспособности и выносливости, а также служит для изучения восстановительных процессов после прекращения дозированной нагрузки.

Высота ступеньки 43-50 см., время выполнения – 5 мин. Частота восхождения 30 подъёмов в 1 минуту под метроном (темп – 120 уд./мин). Подъём на ступеньки и опускание на пол производится с одной и той же ноги. На ступеньке положение вертикальное с выпрямленными ногами.

После нагрузки подсчитывается пульс сидя у стола за первые 30 сек. на 2, 3, 4-ой минуте восстановления. ИГСТ рассчитывается по формуле:

$$\text{ИГСТ} = 100 / (1+2+3) * 2,$$

где 1, 2, 3 – ЧСС, за первые 30 сек. на 2, 3, 4 мин. восстановления – время восхождения в сек., если ИГСТ меньше 55 – физическая работоспособность слабая, 55-64 – ниже средней, 65-79 – средняя, 80-89 – хорошая, 90 и более – отличная.

### Оценка функционального состояния дыхательной системы

#### **Тест №5 Проба Штанге**

1. В положении сидя производится глубокий, но не максимальный вдох. После этого зажимается нос пальцами и по секундомеру отмечается время задержки дыхания.

2. Записать показатели.

3. Оценка пробы Штанге

Оценка	Юноши	Девушки
Отлично	90 сек.	80 сек.
Хорошо	80-89 сек	70-79 сек.
Удовлетворительно	50-79 сек.	40-69 сек.
Неудовлетворительно	Менее 50 сек.	Менее 40 сек.

2. Сделать вывод

#### **Тест №6 Проба Генчи**

1. На выдохе (проба Генчи). То же самое производится после обычного выдоха.

2. Записать показатели.

3. Оценка пробы Генчи

Оценка	Юноши	Девушки
Отлично	45 сек.	35 сек.
Хорошо	40-44 сек	30-34 сек.
Удовлетворительно	30-39 сек.	20-29 сек.
Неудовлетворительно	Менее 30 сек.	Менее 20 сек.

1. Сделать вывод

**Тест № 7. Теппинг-тест** Теппингтест позволяет дать экспресс-оценку силе или слабости нервной системы на основе определения ее функциональной выносливости, а также выявить особенности психомоторной работоспособности.

1. **Методика выполнения теппинг-теста** проста: На листе бумаги начертить 4 квадрата размером 10 x 10 см. По команде преподавателя шариковой ручкой с максимальной частотой ставят точки в квадрате в течение 10 сек. По команде «стоп» отдыхают 20 сек., а затем повторяют все со вторым, третьим и четвертым квадратами. Ручка должна быть расположена строго перпендикулярно к столу, а кисть и локоть работающей руки – находиться на весу.

2. Подсчет точек в каждом квадрате осуществляют их соединением.

3. **Оценка** теппинг теста: 70 и более точек в квадрате - хорошее состояние двигательных центров, центральной нервной системы. Снижение количества точек от квадрата к квадрату - недостаточная функциональная устойчивость нервно-мышечного аппарата (утомление)

Показатели быстроты движений в разном возрасте x + m (по материалам В.К. Бальсевича, В.А. Запорожанова)

Возраст (лет)	Теппингтест за 10 сек.
17–19	72,8+10
20–29	64,6+13

#### 4. Вывод

### Практическое занятие №9 «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения»

**Цель:** Оценить антропометрические данные своего организма

#### Задание №1

Запишите определения следующим понятиям

- Телосложение
- Соматотип
- Гипертрофия мышц
- Ожирение
- Осанка

#### Задание №2

##### а) **Определение осанки**

1. Встаньте вплотную спиной к стене. Сомкните стопы, смотрите прямо вперед (голова должна касаться стены). Руки опущены вдоль туловища. Если ваша ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает позвоночник вперед (лордоз).

2. Оценить осанку.

##### б) **Определение Индекса осанки**

1. **Измерить ширину плеч и плечевой дуга** – измеряется расстояние спереди и сзади между крайними костными точками (акромиальными отростками), выступающими над правым и левым плечевыми суставами. Измерение спереди характеризует ширину плеч, а сзади – величину дуги спины.

2. **Обработка и анализ данных**

Показатель осанки равен соотношению ширины плеч (см), к величине дуги спины (см) – умноженному на 100 %.

$$Io = \frac{\text{ширина плеч} \times 100\%}{\text{величина дуги спины}}$$

В норме показатель осанки колеблется в пределах (96-100 %). Отклонение в ту или иную стороны свидетельствует о большем или меньшем нарушении осанки.

3. Произвести расчет и записать данные. Сделать вывод.

#### Задание №3

##### 1. **Измерение окружности грудной клетки**

Окружность грудной клетки измеряется сантиметровой лентой, которая накладывается горизонтально спереди под сосками у женщин, по соскам у мужчин, а сзади под углом лопатки.

2. Записать показатели.

#### **Задание №4**

##### **1. Определение формы грудной клетки**

Для этого необходимо расположить свои пальцы вдоль реберных дуг так, чтобы первые пальцы соединились в области мечевидного отростка. Если первые пальцы образуют угол, равный  $90^\circ$ , то грудная клетка имеет цилиндрическую форму, если угол более  $90^\circ$  – коническая форма грудной клетки, угол реберных дуг менее  $90^\circ$  – плоская форма.

2. Оценить форму грудной клетки.

#### **Задание №5**

##### **1. Определение формы ног**

Оценивается в положении стоя (выпрямившись), пятки вместе, носки несколько врозь, без напряжения мышц. Ноги считаются прямыми, если бедра и голени находятся в одной плоскости и на одной продольной оси, при этом соприкасаются медиальными лодыжками и медиальными мышелками бедер. О-образная форма ног характеризуется контактом ног в области лодыжек и отсутствием контакта в области мышелков бедер. Х-образные ноги, наоборот, имеют контакт в области мышелков бедер и отсутствие контакта в области лодыжек. В обоих случаях отсутствие контакта измеряется в см. Неполное разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах присуще людям с сутулой спиной.

1. Оценить форму ног

#### **Задание №6**

##### **2. Определение формы стопы**

Для определения формы стопы необходимо сделать отпечаток стопы с помощью листка не слишком плотной (и не атласной) бумаги и любого жирного крема или растительного масла. Намажьте подошвы кремом (маслом) и наступите на бумагу, положенную на твердую поверхность. Не стоит переносить на одну ногу весь вес тела - стоять надо на двух ногах одновременно, иначе результат может быть ошибочным.

##### **3. Обработка и анализ данных по методу плантографии (по Чижину и Штриттеру)**

Для оценки плантограммы на отпечатке проводятся специальные линии (рис. 11):

- касательная линия к наиболее выступающим точкам внутреннего края стопы (ГВ).

- разделите эту касательную пополам (ГВ:2) и отметьте точкой (Ж).

- из точки (Ж) восстановите перпендикуляр до пересечения с наружным краем стопы (ДЖ). Отметьте точку (Е), как точку пересечения линии ДЖ с внутренним краем стопы. Измерьте отрезки ДЕ, ЕЖ, ДЖ и вычислите индекс стопы (ИС).

*Оценка формы стопы*

1) по Чижину  $ИС = ДЕ : ЕЖ$  (у.е.)

2) по Штриттеру  $ИС = ДЕ : ДЖ$  100%

#### **Оценка формы стопы по Чижину и Штриттеру**

Оценка формы стопы	по Чижину	по Штриттеру
норма	от 0 до 1	до 50%
уплощение	от 1 до 2	50-60%
плоскостопие	>2	>60%

3. Запишите данные

#### **Задание №7**

##### **Оценка конституции тела**

Показатели	Характеристика
Рост	
Масса тела	
Конечности	
Мускулатура	
Жировая масса	
Грудная клетка	

Вывод

### Задание №8

#### Оценка пропорциональности тела

Существует несколько формул, помогающих определить пропорциональность тела. Для этого необходимо измерить свои параметры в сантиметрах и вставить их в приведенные ниже формулы:

1. Формула для измерения идеальных пропорций:  $\Pi = Б : (Н + Р + Ш)$ , где  $\Pi$  – пропорции,  $Б$  – обхват бедра под ягодичной складкой,  $Н$  – окружность голени,  $Р$  – окружность плеча,  $Ш$  – окружность шеи. Идеальным считается показатель 0,54-0,62%. Вставляем свои измерения в формулу.

2. Формула оптимального соотношения роста и размера талии:

$$\Pi = (\text{окружность талии} : \text{рост}) \times 100\%$$

Нормальным для женщины считается показатель 40-50%.

3. Дополнительный расчет для проверки вашей стройности:  $(Г - Т) : (2Н - Б)$

где  $Г$  – обхват груди,  $Т$  – обхват талии,  $Н$  – окружность голени,  $Б$  – обхват бедра под ягодичной складкой. Он должен быть примерно таким:  $И = 1-4$ .

4. Формула, которая позволяет быстро вычислить, все ли в порядке с вашей талией: талия должна соответствовать  $2/3$  от объема вашей груди или бедер.

5. Пропорциональность телосложения можно определить и таким способом:

$$\Pi = (\text{длина ног} : \text{длина туловища}) \times 100\%, \text{ или}$$

$$\Pi = ((\text{рост стоя} - \text{рост сидя}) : \text{рост сидя}) \times 100\%$$

№	Расчет по формулам	Оценка показателей
1		
2		

### Задание №9

Напишите 8 - 10 корригирующих упражнений для нормализации осанки.

№ упражнения	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	И.П. – 1- 2- 3- 4-		

### Творческие задания

#### Практическое занятие №6

#### Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Составить конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений по образцу:

Тема учебно- тренировочного занятия

Задачи:

Место проведения

Время проведения

Оборудование и инвентарь

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания

### **Практическое занятие №7**

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

1. Составление индивидуальной программы по виду спорта
2. Составление индивидуальной оздоровительной программы на примере силовой гимнастики.
3. Составление индивидуальной оздоровительной программы на примере бега

### **Практическое занятие №11**

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

1. Составление комплекса УУГ
2. Составление комплекса физкультминутки для снятия напряжения с глаз
3. Составление комплекса ОРУ тренировочного занятия.

### **Вопросы к итоговому зачету**

1. Предмет, цели, задачи и содержание дисциплины «Физическая культура».
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
3. Компоненты физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры и спорта.
5. Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту
6. Физическая культура личности.
7. Цель, задачи и формы организации физического воспитания студентов
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система.
9. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
11. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.
12. Опорно-двигательный аппарат, его функции. Влияние на него физических нагрузок.
13. Сердечно-сосудистая система, ее функции. Кровообращение при физических нагрузках.
14. Дыхательная система и ее функции. Дыхание при физических нагрузках. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
15. Реакция организма на физические нагрузки. Утомление и восстановление.
16. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вратывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление).
17. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма. Изменения состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
18. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов
19. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
20. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
21. Средств физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и психофизического состояния студентов
22. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов
23. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности
24. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
25. Компоненты здорового образа жизни.
26. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни.
27. Механизмы лечебного применения физических упражнений.
28. Средства ЛФК



29. Классификация и характеристика физических упражнений применяемых с лечебной целью.
30. Формы ЛФК
31. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
32. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. ЛФК при заболеваниях дыхательной системы. Показания и противопоказания к применению ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.
33. ЛФК при заболеваниях нервной системы. Показания и противопоказания к применению ЛФК при заболеваниях нервной системы.
34. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Показания и противопоказания к применению ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
35. Лечебная физкультура при заболеваниях органов зрения. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях органов зрения.
36. Основы методики лечебной физкультуры при беременности.
37. Методические принципы физического воспитания.
38. Средства физического воспитания
39. Общая характеристика методов физического воспитания.
40. Техника движения. Основы обучения движению. Этапы обучения движениям
41. Сила и основы методики ее воспитания
42. Выносливость и основы методики ее воспитания
43. Скоростные способности и основы методики их воспитания
44. Гибкость основы методики ее воспитания
45. Двигательно-координационные способности и основы методики их воспитания
46. Формы занятий физическими упражнениями
47. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия
48. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи
49. Специальная физическая подготовка.
50. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности физических нагрузок.

## **6.2. Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания**

### **Критерии оценки ответов на устном опросе:**

*Оценка «зачтено»* ставится, если студент демонстрирует знание теоретического материала по поставленному вопросу и способен им оперировать и использовать для решения практических задач;

*Оценка «не зачтено»* ставится, если студент обнаруживает незнание основных понятий по поставленному вопросу либо допускает ошибки в формулировке определений и понятий, искажающие их смысл, излагает материал, не структурируя его. Практическими навыками использования материала не владеет.

### **Критерии оценки реферата:**

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

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

### **Критерии оценки творческих заданий**

**Оценка «зачтено»** выставляется студенту, если он оформил работу согласно требованиям содержания отчета соответствующего практического задания. Необходимые методические требования соблюдены согласно индивидуальному заданию.

**Оценка «не зачтено»** выставляется студенту, если он оформил работу не по требованиям содержания отчета соответствующего практического задания. Необходимые методические требования не соблюдены, согласно индивидуальному заданию.

#### **Критерии оценки практической работы**

**Оценка «зачтено»:** выполнены поставленные цели работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

**Оценка «не зачтено»:** студент не выполнил или выполнил неправильно задания расчетно-графической работы; студент ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

#### **Критерии оценки тестовых заданий**

**Оценка «зачтено»** выставляется студенту, если он правильно ответил на 60% и более тестовых вопросов.

**Оценка «не зачтено»** выставляется студенту, если он ответил на 59% и меньше тестовых вопросов.

Таблица 7

### **Критерии оценивания результатов обучения**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
зачет	теоретическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены. Умения и навыки применяются студентом для решения практических задач без затруднений или с незначительными ошибками, исправляемыми студентом самостоятельно.
незачет	теоретическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, из предусмотренных программой обучения учебных заданий либо выполнено менее 60%, либо содержит грубые ошибки, приводящие к неверному решению. Студент не способен применить умения и навыки для решения практических задач.

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

### **7.1 Основная литература**

1. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / Т. А. Глазина, М.И. Кабышева. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017 - 125 с. - ISBN 978-5-7410-1776-0. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/78782.html>
2. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2008. - 464 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 480 с.
4. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. - Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020 - 115 с. - Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/183498>
5. Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник. Рекомендовано НМС по физической культуре Мои Н РФ для студентов с отклонениями в состоянии здоровья Вузов, обучающихся по всем направлениям/ С. И. Филимонова, Л. Б. Андрищенко, Г. Б. Глазкова, Ю. О. Аверясова, Ю. Б. Алмазова; под. Ред. С. И. Филимоновой.- Москва : РУСАЙНС, 2022.-354 с.

## 7.2 Дополнительная литература

1. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье/ Н.М. Амосов. – М.: ФиС, 1986. -191 с.
2. Ашмарин Б.А., Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
8. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие / В.А. Булкин - СПб.: СПбГПФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - 47 с.
- 9 Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2012. – 238 с.
10. Гелецкая Л.Н., Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие /Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 219 с.  
Код доступа: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271591&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1)
11. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Б. Р. Голощапов. - 10-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 320 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).
12. Готовцев П.И., Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский - М.: ФиС, 1994. - 32 с.
13. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб./ В.И. Дубровский. – М.;ВЛАДОС, 2005. - 528 с.
14. Лечебная физкультура [Электронный ресурс]: медицинский справочник. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>
15. Материалы к теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура» (часть 1): Учебное пособие/Под, общ. ред. Волковой Л.М., Половникова П.В.: СПбГТУ, СПб., 1997. - 158 с.
16. Михонин А.А. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания: Учебное пособие /А.А. Михонин. - СПб.: СПбГТУ, 1997. - 88 с.
17. Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения/ В.А. Гриднев, С.В Шпагин. - Тамбов: Изд-во ФГБОУ ВПО "ТГТУ", 2015 - 80 с. - ISBN 978-5-8265-1375-0
18. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлению подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2016. - 107 с.
19. Половников П.В. Организация занятий по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие/ П.В. Половников - СПб.: СПбГТУ, 1996. - 50 с.
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: Учебное пособие/ Т.Н. Михонина, А.А. Михонин, Ю.Ю. Глушков. - СПб.: СПбГТУ, 1997. - 48 с.
21. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко.- Москва: Спорт, 2016 - 120 с. ISBN: 978-5-9907239-2-4
22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Тест]: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений/ Сост. А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. – М.: Советский спорт, 2005. -58с.
23. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000 - 448 с. ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.)
24. Физическое самосовершенствование (теоретические и прикладные аспекты): учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлениям подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2016. - 79 с.

### 7.3 Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 г. № 29-ФЗ (ред. от 03.11.2015)
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015)
3. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 29.12.2015 г. с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2016)
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009 г. №101-Р).
5. Федеральный образовательный стандарт высшего образования по специальности 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата) утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 г. № 954

### 7.4 Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям

1. Комплексная оценка физического развития и здоровья студентов: методическое пособие/сост.: О.В. Жирная, Н.В. Матчинова, К.А. Ковалевский. – Калуга: КФ РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева, 2012. - 81с.
2. Матчинова Н.В., Жирная О.В., Ковалевский К.А. Методические пособие по написанию реферативных работ для студентов 1-4 курсов очного отделения. Калуга 2016. – 42с.
3. Матчинова Н.В., Жирная О.В., Методическое пособие для студентов очной и заочной формы обучения для изучения темы «Методика массажа и самомассажа». Калуга 2018. – 72с.
4. Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями: методическое пособие /сост.: О.А. Никишин, Н.В. Матчинова, О.В. Жирная. – Калуга: КФ РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева, 2009. – 32 с.
5. Матчинова Н.В., Жирная О.В., Учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения для изучения темы «Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции» по дисциплине «Физическая культура и спорт» Министерство сельского хозяйства Российской Федерации КФ РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева кафедра физического воспитания Калуга: ИП Стрельцов И.А. (Изд-во «Эйдос»). – 2019 – 108 с. – ISBN 978-5-907268-08-1
6. Матчинова Н.В., Жирная О.В., Учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения для изучения темы «Методика корригирующей гимнастики для глаз» по дисциплине «Физическая культура и спорт» Министерство сельского хозяйства Российской Федерации КФ РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева кафедра физического воспитания Калуга: ИП Стрельцов И.А. (Изд-во «Эйдос»). – 2019 – 106 с. ISBN 978-5-907268-07-4

### 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронно-библиотечная система РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева (далее ЭБС) сайт [www.library.timacad.ru](http://www.library.timacad.ru)
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» - <https://cyberleninka.ru/>
3. Сетевая электронная библиотека аграрных вузов - <https://e.lanbook.com/books>

### 9. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. СПС Консультант Плюс (<http://www.consultant.ru/>);
2. СПС Гарант (<https://www.garant.ru/>);

**Перечень программного обеспечения**

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины	Наименование программы	Тип программы	Автор	Год разработки
1.	Все разделы	Microsoft PowerPoint	Программа подготовки презентаций	Microsoft	2006 (версия Microsoft PowerPoint 2007)
2.	Все разделы	Microsoft Word	Текстовый редактор	Microsoft	2006 (версия Microsoft PowerPoint 2007)

**10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Таблица 9

**Сведения об обеспеченности специализированными аудиториями, кабинетами, лабораториями**

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы (№ учебного корпуса, № аудитории)	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	2
Аудитория для проведения занятий лекционного типа, методико-практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (каб. № 211).	Учебные столы (12 шт.); стулья (24 шт.); рабочее место преподавателя; доска учебная; мультимедийное оборудование (проектор Acer X1226H, ноутбук: lenovo B5030) с доступом в Интернет.
Спортивный зал, тренажерный зал инвентарь и оборудование	Оборудование: многофункциональный тренажер (1 шт.); теннисные столы (10 шт.); велотренажер (2 шт); степ тренажер (2 шт); скамья для пресса (2шт); брусья (1шт); перекладина навесная (1шт); баскетбольные мячи (10шт); волейбольные мячи (10шт); гимнастические маты (4 шт); гантели (4шт); обруч гимнастический (2 шт); скакалки гимнастические (10шт); информационные стенды

**11. Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины**

Вид учебных занятий	Организация деятельности студентов
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Выполнять рекомендации по освоению лекционного материала. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. Уделить внимание специальным терминам. ОФП, СПФ, аэробный обмен, гипокликемия, гипоксия, гликоген. МПК, ЧСС, АД, физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития, циклы тренировочного процесса. Обратить особое внимание на вопросы самоконтроля, развития утомления и средств восстановления после умственных и физических нагрузок. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.
Методико-практические занятия	Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности, запоминать методические указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия. Стараться запоминать

	какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Овладеть запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Быть активным участником практических занятий.
Реферат	Тема реферата выбирается преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферата не менее 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям.
Подготовка к зачету	Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, написания реферата и выполнения письменных работ по теории и методике. Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, взять список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу.

### **Виды и формы отработки пропущенных занятий**

Студент, пропустивший занятия обязан в течение первых двух недель с начала учебы их отработать. Ликвидация задолженностей по пропущенным занятиям осуществляется студентами на отработках согласно графику консультации преподавателя.

Ликвидация задолженностей по дисциплине	Предоставить конспекты лекций, защита реферата, тестирование не менее 60% правильных ответов, выполнение письменных контрольных заданий
---	---

## **12. Методические рекомендации преподавателям по организации обучения по дисциплине**

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

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

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

Преподавателю следует ознакомить студентов с графиком проведения консультаций.

Для обеспечения оценки уровня подготовленности студентов следует использовать разнообразные формы контроля усвоения учебного материала. Устные опросы / собеседование позволяют выявить уровень усвоения теоретического материала, владения терминологией курса.

Ведение подробных конспектов лекций способствует успешному овладению материалом. Проверка конспектов применяется для формирования у студентов ответственного отношения к учебному процессу, а также с целью обеспечения дальнейшей самостоятельной работы студентов.

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

- закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков;
- подготовка к предстоящим занятиям и зачету;

- формирование культуры умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении новых знаний.



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

Использование новых информационных технологий в цикле лекций и практических занятий по дисциплине позволяют максимально эффективно задействовать и использовать информационный, интеллектуальный и временной потенциал, как студентов, так и преподавателей для реализации поставленных учебных задач. Основной целью практических занятий является: интегрировать знания, полученные по другим дисциплинам данного направления и активизировать их использование, как в случае решения поставленных задач, так и в дальнейшей практической деятельности.

**Программу разработали:**

Матчинова Н.В., доцент

Жирная О.В., доцент

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)  
  
\_\_\_\_\_