МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ О.Н. Рябова
(подпись)

«20» апреля 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

| | |
|---|---|
| Уровень высшего образования: | бакалавриат |
| Квалификация выпускника: | бакалавр |
| Направление подготовки: | 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) |
| Направленность (профиль) образовательной программы: | Технология; Экономика |

Шуя

**1. Цели освоения дисциплины:** формирование физической культуры личности, общекультурных и профессиональных компетенций, овладение системой научно-практических и специальных знаний и умений их использования для личностного и профессионального развития, совершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательной для изучения; относится к обязательной части блока дисциплин Б1, входит в модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: элективные дисциплины по физической культуре и спорту; основы медицинских знаний; прохождению учебной практики, ознакомительной практики; подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена, выполнению и защите выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» должен обладать знаниями, умениями, навыками, полученными ранее в ходе изучения школьного курса физической культуры.

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

**3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина**

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

| Наименование категории (группы) универсальных компетенций | Код и наименование универсальной компетенции выпускника | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции |
|---|---|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.<br>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.<br>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.<br>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с |

| | | |
|---|---|---|
| | | учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности |

**3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– физиологические и социально-психологические основы физического развития личности и воспитания личности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– основополагающие факторы и принципы сохранения и укрепления здоровья личности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– принципы и алгоритм оказания первой помощи при неотложных состояниях (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– принципы формирования здорового образа жизни (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– санитарно-эпидемиологические нормы и правила обеспечения жизнедеятельности;

– правовые и организационные нормы поддержания нормативного уровня физической подготовленности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

–основные симптомы распространенных заболеваний и меры их профилактики, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4)).

Уметь:

– применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– оказывать первую помощь пострадавшим при возникновении неотложных состояний (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

–применять меры профилактики травматизма в быту и профессиональной деятельности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4)).

Владеть:

– навыками применения основных форм и методов физического воспитания (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке) (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, ведению ЗОЖ и отказа от вредных привычек (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

– навыками ориентации в информационном пространстве по вопросам поддержания должного уровня физической подготовки и ЗОЖ (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4)).

**4. Объём и содержание дисциплины**

Объём дисциплины составляет 2 зачётные единицы (54 час.)

Контактная работа 24,25 час.

Самостоятельная работа 29,75 час.

| Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации | 1 сем. | |
|---|---|---|
| | Контактная работа с преподавателем | Самостоятельная работа обучающегося |
| Лекции | 12 | 29,75 |
| Практические занятия | 12 | |
| Зачёт | 0,25 | |
| Всего | 24,25 | 29,75 |

**4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий**

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Семестр | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах) | Формы текущего контроля успеваемости |
|---|---|---|---|---|

| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа обучающегося | **Формы промежуточной аттестации** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 1 | 1,5 | 1,5 | 3 | Контрольная работа, тест |
| 2 | История становления и развития Олимпийского движения и комплекса ГТО | 1 | 1,5 | 1,5 | 3 | Контрольная работа, тест |
| 3 | Социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни студента | 1 | 1,5 | 1,5 | 3 | Контрольная работа, тест |
| 4 | Организация подвижных игр с детьми; особенности физического воспитания детей | 1 | 1,5 | 1,5 | 4,5 | Контрольная работа, тест |
| 5 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | 1 | 1,5 | 1,5 | 3 | Контрольная работа, тест |
| 6 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. | 1 | 1,5 | 1,5 | 3 | Контрольная работа, тест |
| 7 | Самоконтроль и диагностика организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом | 1 | 1,5 | 1,5 | 3 | Контрольная работа, тест |
| 8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | 1 | 1,5 | 1,5 | 2,75 | Контрольная работа, тест |
| ИТОГО | | | 12 | 12 | 29,75 | Зачет |

**4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)**

**Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основные понятия системы физической культуры. Основные этапы развития физической культуры в России. Социальные функции физической культуры. Физическая культура личности. Физическая культура как средство укрепления и сохранения здоровья. Профессиональная направленность физической культуры. Ценностные ориентации студентов в области

физической культуры. Организация занятий по физической культуре. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре.

**История становления и развития Олимпийского движения и комплекса ГТО**

История становления и развития Олимпийского и Паралимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. Универсиады. История комплекса ГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования

**Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента.**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и самоорганизующаяся биологическая система. Обмен веществ и энергии в организме. Влияние двигательной активности на обмен веществ и энергии. Система пищеварения и выделения, влияние двигательной активности на их деятельность. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат. Кровеносная система и влияние двигательной активности на ее деятельность. Система дыхания и влияние двигательной активности на ее деятельность. Строение и функции нервной системы, влияние двигательной активности на ее деятельность. Физиологические закономерности формирования двигательного навыка. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической нагрузке.

Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.

**Организация подвижных игр с детьми**

Игра как средство и метод физического воспитания. Классификация подвижных игр. Методика проведения подвижных игр. Особенности проведения подвижных игр с детьми разного возраста. Организация подвижных игр в режиме учебного дня и внеучебной деятельности. Организация и проведения «Веселых стартов». Проведение соревнований по подвижным играм. Основы закономерности развития детского организма. Особенности физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Формирование навыков правильной осанки. Двигательный режим. Взаимосвязь физического развития и умственной работоспособности детей. . Задачи, формы, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий со школьниками. Содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Гимнастика до учебных занятий. Спортивные часы в группах продленного дня. Проведение физкультурных праздников и вечеров, прогулок, экскурсий, игр и развлечений

**Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

Средства физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Этапы обучения двигательным действиям. Сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость их понятия и методика развития. Общая и специальная подготовка спортсмена, ее структура и содержание. Спортивная форма и закономерности ее развития. Коррекция телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Структура учебно-тренировочного занятия. Дозирование нагрузки на тренировочных занятиях. Интенсивность физической нагрузки. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности

**Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.**
Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

**Спортивные игры.**
Суть и краткие правила спортивных игр. Основные технические элементы. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Понятие толерантности. Знания, умения, навыки, необходимые студентам и студентам-болельщикам, обеспечивающие должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.

**Самоконтроль и диагностика организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом**
Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее задачи и роль в формировании готовности человека к труду в современных условиях. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Основные профессионально-значимые психофизические качества. Профессиональные требования к уровню подготовленности в области физической культуры.

Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов.

## 5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривается использование следующих образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм учебных занятий: технологии проблемного обучения; рейтинговой технологии; технологии коллективного способа обучения.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии.

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов является важной составляющей организации учебного процесса по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт».

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине осуществляется в следующих формах:

-изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);

-изучение рекомендуемой научно-методической литературы;

-написание контрольных работ;

-работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;

-подготовка к зачету.

Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ, в том числе через ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

При самостоятельном изучении тем, указанных в таблице 4.1, рекомендуется обязательное использование дополнительной литературы, которая поможет успешнее и быстрее разобраться в поставленных вопросах и задачах.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе.

**7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине**

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках дисциплины «Физической культура и спорт» является балльно-рейтинговая система. В ходе изучения дисциплины предусматриваются текущий контроль и промежуточная аттестация. Цель текущего контроля - оценка результатов работы в семестре. Общий балл текущего контроля складывается из следующих оценочных средств:

| семестр | Оценочное средство | баллы |
|---|---|---|
| 1 | Посещение занятий | 0-24 |
| 1 | Выполнение программы и активность на занятиях | 0-40 |
| 1 | Тестовые задания (письменное тестирование) | 0-36 |
| Итого | | 0-100 |

Студент может получить премиальные баллы: за написание статей по физической культуре в сборниках или в СМИ – 3 балла; участие в научных конференциях с выступлением – 3 балла; участие в научных конференциях без выступления – 1 балл; изготовление стендовых материалов и наглядных пособий – 2 балла, но не более 15 баллов в каждом семестре.

Максимальная сумма баллов, которая может быть учтена в индивидуальном рейтинге обучающегося в семестре по дисциплине, не может превышать 100 баллов (включая бонусные баллы). Итоги текущего контроля вычисляются по среднеарифметической сумме баллов за два семестра.

Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися. Промежуточная аттестация представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине, в виде проведения зачета. Зачет проводится в форме письменного тестирования и собеседования.

**Пороговый уровень сформированности компетенций определяется по выполнению всех видов оценочных заданий:**

Контрольное тестирование не менее 50% правильных ответов. Написание конспекта частично соответствует требованиям (отсутствие оригинальности; отсутствие схем, рисунков; спортивная терминология используется частично; организационно-методические указания в конспекте присутствуют частично.).

При устном ответе на зачете основная информация воспроизводится с нарушением логической последовательности её представления, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала, студент не умеет использовать примеры из практики, отсутствие научной терминологии, искажает факты.

**Базовый уровень сформированности компетенции отвечает следующим требованиям**

Контрольное тестирование не менее 75% правильных ответов. Соответствие требованиям написания конспекта (использование спортивной терминологии; правильное дозирование нагрузки; организационно-методические указания в конспекте к каждому заданию и упражнению; записи краткие, но достаточно полные; прилагаются рисунки, схемы; аккуратность оформления.)

При устном ответе на зачете понимание сущности обсуждаемой темы, вопроса, логичность изложения, использование научной терминологии с возможными незначительными ошибками.

**Повышенный уровень сформированности компетенции**

Контрольное тестирование не менее 95% правильных ответов. Полное соответствие конспекта требованиям написания (соответствие средств поставленным задачам; оригинальность подобранных средств; логичное изложение содержания занятия; использование спортивной терминологии; правильное дозирование нагрузки; организационно-методические указания в конспекте к каждому заданию и упражнению; записи краткие, но достаточно полные; прилагаются рисунки, схемы; аккуратность оформления).

При устном ответе на зачете понимание сущности обсуждаемой темы, вопроса, логичность изложения, использование научной терминологии, использование примеров из практики или своего личного опыта, использование научной терминологии.

**Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» при рейтинговой системе оценивания**

| Повышенный уровень | Базовый уровень | Пороговый уровень | Ниже порогового уровня |
|---|---|---|---|
| зачтено | зачтено | зачтено | не зачтено |
| 85-100 баллов | 71-84 балла | 61-70 баллов | 60 и менее баллов |

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с. : табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591. – ISBN 978-5-222-21762-7. – Текст : электронный.

2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844. – Текст : электронный.

3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047. – ISBN 978-5-238-03366-2. – Текст : электронный.

– дополнительная литература:

1. Гимнастика : учебник для вузов / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 5-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2008. - 448 с.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов высших учебных заведений / В. И. Ильинич. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с.
3. Коваль, Л. Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / Л. Н. Коваль, А. В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 143 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533. – ISBN 978-5-4475-4895-7. – DOI 10.23681/426533. – Текст : электронный.
4. Подвижные игры. Практический материал : учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры / Л. В. Былеева [и др.]. - Москва : ТВТ Дивизион, 2005. - 280 с.
5. Подвижные игры. Теория игры. Методика организации и проведения игры : учебно-методическое пособие / авторы-составители: Н. Б. Павлюк, М. В. Воробушкова, Б. Н. Бубочкин, М. А. Правдов. - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2011. - 51 с.
6. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения : учебник для студентов вузов / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 5-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2008. - 520 с.
7. Физическая культура студента : учебник для студентов вузов / М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. В. И. Ильинича. - Москва : Гардарики, 2007. - 448 с.
8. Чеснова, Е. Л. Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова, В. В. Варинов. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 68 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956. – ISBN 978-5-4458-3075-7. – DOI 10.23681/210956. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:

1. http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт;
2. http://www.paralymp.ru – Паралимпийский Комитет России. Официальный сайт;
3. http://ru.wikipedia.orq/wiki – Википедия - свободная энциклопедия;
4. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт;
5. http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области;

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - http://www.biblioclub.ru/;
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;
3. Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум - http://www.rucont.ru/;
4. Научная Электронная Библиотека eLIBRARY - http://www.elibrary.ru;
5. Электронная библиотека диссертаций РГБ - http://diss.rsl.ru/;
6. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") - http://window.edu.ru/window/library;
7. КонсультантПлюс - http://www.consultant.ru/;

8. Портал общероссийской системы оценки качества образования - http://www.osoko.edu.ru/;
9. Методическое хранилище Ивановского института развития образования - http://www.iroio.ru/;
10. Словари и энциклопедии на Академике - https://dic.academic.ru/;

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

5. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации; видеоматериалы.

**Автор рабочей программы дисциплины:** Е.А. Осокина, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук.

Программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

«25» апреля 2019 г., протокол № 8

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «27» февраля 2020 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ О.Н. Рябова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 11 от «10» июня 2021 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ О.Н. Рябова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 6 от «20» января 2022 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ О.Н. Рябова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «20» апреля 2023 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ О.Н. Рябова
(подпись)

Приложение 1.

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт»**

## ТЕМЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

*Семинарское занятие №1.*

**Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

1. Основные понятия системы физической культуры.
2. Основные этапы развития физической культуры в России.
3. Социальные функции физической культуры.
4. Физическая культура как средство укрепления и сохранения здоровья.
5. Профессиональная направленность физической культуры.
6. Ценностные ориентации студентов в области физической культуры.
7. Организация занятий по физической культуре.
8. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре.

*Семинарское занятие №2.*

**Тема: История становления и развития Олимпийского движения и комплекса ГТО**

1. История становления и развития Олимпийского и Паралимпийского движения.
2. Возникновение олимпийских игр.
3. Возрождение олимпийской идеи.
4. Олимпийское движение.
5. История комплекса ГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.

*Семинарское занятие №3.*

**Тема: Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента**

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и самоорганизующаяся биологическая система. Обмен веществ и энергии в организме.
2. Влияние двигательной активности на обмен веществ и энергии
3. Система пищеварения и выделения, влияние двигательной активности на их деятельность.
4. Строение и функции опорно-двигательного аппарата, влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
5. Кровеносная система и влияние двигательной активности на ее деятельность.
6. Система дыхания и влияние двигательной активности на ее деятельность.
7. Строение и функции нервной системы, влияние двигательной активности на ее деятельность.
8. Физиологические закономерности формирования двигательного навыка.
9. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
10. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).

*Семинарское занятие №4.*

**Тема: Организация подвижных игр с детьми. Особенности физического воспитания детей**

1. Игра как средство и метод физического воспитания. Классификация подвижных игр.
2. Методика проведения подвижных игр.
3. Особенности проведения подвижных игр с детьми разного возраста.
4. Организация подвижных игр в режиме учебного дня и внеучебной деятельности
5. Организация и проведения «Веселых стартов».
6. Проведение соревнований по подвижным играм.
7. Особенности физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.
8. Содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня: гимнастика до учебных занятий, спортивные часы в группах продленного дня.

*Семинарское занятие №5*.

**Тема. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

1. Средства физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Методы физического воспитания.
4. Этапы обучения двигательным действиям.
5. Сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость их понятия и методика развития.
6. Общая и специальная подготовка спортсмена, ее структура и содержание.
7. Спортивная форма и закономерности ее развития.
8. Коррекция телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.
9. Структура учебно-тренировочного занятия.
10. Дозирование нагрузки на тренировочных занятиях.
11. Интенсивность физической нагрузки.

*Семинарское занятие №6.*

**Тема. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.**

1. Классификация видов спорта.
2. Краткая характеристика некоторых видов спорта.
3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. 4. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.
5. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
6. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

*Семинарское занятие №7.*

**Тема: Самоконтроль и диагностика организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание.
2. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой.
3. Формирование мотивов для самостоятельных занятий.

4. Основные формы и правила организации самостоятельных занятий
5. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.

*Семинарское занятие №8.*

**Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.**

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее задачи и роль в формировании готовности человека к труду в современных условиях.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
4. Основные профессионально-значимые психофизические качества.
5. Профессиональные требования к уровню подготовленности в области физической культуры.
6. Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие.
7. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.