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

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
Н.Е. Хромцов
(подпись)
«25» февраля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Фитнес-технологии и массовый спорт

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Подготовка конкурентоспособных специалистов, востребованных на рынке труда, обладающих всей полнотой компетенций в сфере Физической культуры и спорта, отвечающих требованиям современного общества. Программа ориентирована на подготовку современных специалистов в области массового спорта, фитнеса, сферу дополнительного образования в физической культуре.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательной для изучения; относится к обязательной, части блока дисциплин Б1, входит в обязательную часть модуля.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Теория и методика обучения легкой атлетике, Теория и методика обучения гимнастике, Теория и методика обучения лыжной подготовке, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка / Специальная физическая подготовка / Прикладная физическая культура / Оздоровительная физическая культура, Теория и методика обучения плаванию, Технологии и методики фитнес-тренировки, Подвижные игры с методикой преподавания, Массовый спорт, Спортивные игры с методикой преподавания, Адаптивный спорт, Туризм и спортивное ориентирование, Групповые тренировки и персональный тренинг, Юнифайд-спорт, Теория и методика ВФСК «ГТО», Северная ходьба, Фиджитал спорт, прохождению практик – Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в ДЮСШ, Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в фитнес-центре, Производственная практика, преддипломная практика.

Дисциплина изучается на первом этапе формирования компетенций УК-7; ОПК-1; ОПК-6

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать: Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации; характеристику системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации.

Уметь: пользоваться современными оздоровительными методами и процедурами в режиме здорового образа жизни.

Владеть: формами организации самостоятельной физической подготовки и методами планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

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	УК-7.1. Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;

	профессиональной деятельности	основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. УК-7.2. Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. УК-7.3. Имеет опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по

		обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Планирование	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает: морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; биомеханику статических положений и различных видов движений человека; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; химический состав организма человека; возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы

		регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; основные и дополнительные формы занятий; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий

		по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; правила и организацию соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС. ОПК-1.2. Умеет: дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; повышать мотивацию и волю к победе

		у занимающихся физической культурой и спортом; поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;

		определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. ОПК-1.3. Имеет опыт: использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; проведения анатомического анализа физических упражнений; биомеханического анализа статических положений и движений человека; планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся; планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); планирования мероприятий активного отдыха обучающихся.
Воспитание	ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к	ОПК-6.1. Знает: социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта;

	физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; основы организации здорового образа жизни; закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; гигиенические средства восстановления; гигиенические принципы закаливания; методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; значение и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; понятие «пищевой статус». ОПК-6.2. Умеет: использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной

		части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. ОПК-6.3. Имеет опыт: обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; применения методик оценки физического развития детей и подростков; использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся;

		владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки; проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; совместного со спортсменами просмотра и обсуждения, кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; организации встреч, обучающихся с известными спортсменами; использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря (УК-7 *(индикаторы – 1, 2, 3*)

- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; положения теории физической культуры, определяющие методику

проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; основные и дополнительные формы занятий; организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС (ОПК-1 *(индикаторы – 1, 2, 3*)

- социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта;; цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; основы организации здорового образа жизни; закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; гигиенические средства восстановления; гигиенические принципы закаливания; методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах (ОПК-6. *(индикаторы – 1, 2, 3*)

Уметь:

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности (УК-7 *(индикаторы – 1, 2, 3*)

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта; определять средства и величину нагрузки на занятиях определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся (ОПК-1 *(индикаторы – 1, 2, 3*)

- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;

рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих (ОПК-6 *(индикаторы – 1, 2, 3*)

Владеть:

- навыками проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности (УК-7 *(индикаторы – 1, 2, 3*)

- методиками проведения анатомического анализа физических упражнений планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств физической культуры и спорта; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся; планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); планирования мероприятий активного отдыха обучающихся (ОПК-1 *(индикаторы – 1, 2, 3*).

- методами обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; применения методик оценки физического развития детей и подростков; использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки; проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; совместного со спортсменами просмотра и обсуждения, кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом (ОПК-6 *(индикаторы – 1, 2, 3*).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

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

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Общая характеристика физической культуры и спорта		1,5	-	1,5	4,5	опрос
2.	Основные средства физической культуры и спорта		3	-	1,5	4,5	опрос, тестированию по темам практических занятий
3.	Оценка функционального состояния систем организма		3	-	3	4,5	опрос, тестированию по темам практических занятий
4.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности		1,5		1,5	4,5	опрос, тестированию по темам практических занятий
5.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности		1,5		1,5	7,25	опрос, тестированию по темам практических занятий, нормативы физической подготовленности
6.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий		1,5		3	4,5	опрос, тестированию по темам практических занятий, нормативы

							физической подготовленности
ИТОГО			12	-	12	29,75	Зачёт

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

Общая характеристика физической культуры и спорта: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Компоненты физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования Физическая культура и спорт в системе образования. Общее физкультурное образование Дополнительное физкультурное образование. Профессиональное физкультурное образование. Среднее профессиональное образование Высшее профессиональное образование. Послевузовское профессиональное образование. Дополнительные образовательные программы.

Основные средства физической культуры и спорта: Физические упражнения. Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность. Особенности содержания того или иного физического упражнения определяются его формой. Внутренняя структура физического упражнения. Внешняя структура физического упражнения. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм занимающихся определяется рядом внешних и внутренних факторов. Классификация физических упражнений.

Оценка функционального состояния систем организма: Общее представление о функциональном состоянии. Методика оценки функционального состояния сердечно - сосудистой системы. Определение физического развития и методы оценки. Методы оценки антропометрических признаков. Методы оценки физиометрических признаков. Методы оценки соматоскопических признаков.

Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности: Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Физический труд. Умственный труд. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление и восстановление при физической и умственной работе. Внешние признаки утомления при умственном труде (по С.А. Косилову). Развитие процесса утомления связано с ощущением усталости. Восстановление. Понятие «Здоровье» как ценность и факторы его определяющие, содержание критерии оценки. Факторы определяющие риск для здоровья.

Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности: Здоровый образ жизни и его составляющие. Двигательная активность. Обеспечение психического здоровья. Рациональное питание. Закаливание и тренировка иммунитета. Режим жизни. Отказ от вредных привычек. Выполнение гигиенических требований. Умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении. Основные стороны жизнедеятельности человека. Физическое воспитание и самосовершенствование. Содержание физического самосовершенствования. Физическое самовоспитание. Основные мотивы физического самовоспитания. Личный план физического самовоспитания. Форма ведения дневника самоконтроля. Примерная форма дневника самоконтроля. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности.

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Мотивации при самостоятельных занятиях. Наряду с положительными, на физкультурной активности сказываются и «отрицательные» мотивации. Организация самостоятельных занятий. Планирование самостоятельных занятий.

Управление процессом самостоятельных занятий. Предварительный, текущий и итоговый учет с записью данных в личный дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий по объективным показателям**.**

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

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентного подхода предусматривает совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения и воспитательных средств.

На лекциях раскрываются принципиальные и наиболее важные, затруднительные для самостоятельного изучения аспекты определенной темы, затрагиваются проблемные и дискуссионные вопросы, указываются пути их решения. В конце каждой лекции предлагается указывать литературные источники, необходимые студентам для уточнения, расширения знаний, самостоятельной работы и подготовки к практическим занятиям.

На практических занятиях прорабатываются, углубляются и закрепляются вопросы, связанные с соответствующей темой лекции, а также предлагается использовать вопросы, изучаемые студентами самостоятельно. Следует при этом использовать методы, способствующие проявлению творческих способностей, активности студентов, эвристические приемы обучения, деловые игры, доклады, письменные контрольные по пройденному материалу, распределяются задания по самостоятельной работе, осуществляется контроль за ее выполнением.

Для пополнения арсенала педагогических приемов и для становления молодого учителя – предусмотрено разработка и ведение дневника самонаблюдений, сбор и оформление материалов по измерению физических и функциональных показателей здоровья на занятиях физической культурой и спортом.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии (интерактивная доска, мультимедийный проектор); компьютерные программы (MicrosoftOfficeExcel, MicrosoftOfficeWord),технологии смешанного обучения.

Для подготовки к занятиям студенты используют электронный каталог библиотеки ШФ ИвГУ, а также электронные ресурсы:

- http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online.
- http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.
- https://oltest.ru/?ysclid=m8u0hy0cvr621077205 / Онлайн-тесты

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов (СРС) является основой их профессионального становления, одной из ведущих форм организации учебного процесса. Основными задачами СРС являются:

- глубокое самостоятельное овладение теоретическим материалом учебной дисциплины;
- развитие профессионально значимых мотивов, умений и навыков;
- применение усвоенных знаний в практической деятельности;
- развитие творческого потенциала личности каждого студента и таких важных качеств личности учителя, как трудолюбие, настойчивость в постановке и решении педагогических задач.

СРС проводится как в аудиторных; так и во внеаудиторных формах.

Аудиторная СРС осуществляется во всех видах занятий особенно, в ходе практических занятий. Элементы СРС целесообразно вводятся в лекции. Осуществление СРС в ходе учебных занятий наиболее эффективно при использовании активных методов обучения. За период обучения в вузе студент должен овладеть ведущими способами деятельности, используемыми современной школой. По мере формирования у студентов системы общеучебных умений происходит постоянное усложнение СРС, от овладения элементами культуры умственного труда на первых курсах до УИРС и НИРС на старших, приобретая характер профессиональной работы по специальности.

Внеаудиторная СРС осуществляется преимущественно на основе серий заданий студентам по проработке содержания прослушанных лекций, подготовке к семинарским и практическим занятиям, самостоятельному изучению отдельных тем и разделов, написанию рефератов, курсовых работ и т.д. Эти задания могут носить общий для всех студентов характер, а могут быть и индивидуальными. Целесообразно их давать в вариантах «минимум» и «максимум», дифференцируя, таким образом, СРС по уровню сложности. При планировании СРС необходим строгий учет реального времени студентов. Одной из основных задач преподавателей является создание методического обеспечения СРС. Успех всей этой работы будет, в конечном счете, полностью зависеть от умения студента работать с книгой, конспектом, методическими рекомендациями.

Контроль за выполнением заданий должен носить систематический характер, регулироваться графиком отчетности. О сроках, формах контроля по учебному курсу студенты извещены в начале учебного семестра.

Результаты контроля должны быть гласными и служить основой для стимулирования деятельности студентов.

Организация внеаудиторной работы СРС и контроль за ее результатом осуществляется преподавателем в рамках его учебной деятельности.

Общие требования к самостоятельной работе:

- работа с литературными источниками и интернет ресурсами;
- работа с программными документами;
- разработка, ведение дневника самоконтроля;

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

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

Оценочные средства, применяемые для проведения текущего контроля – опрос (пороговый уровень), выполнение нормативов физической подготовленности, тестирование (повышенный уровень). Форма промежуточной аттестации – зачет, проводится в виде устного собеседования.

Опрос

Критерии оценки:

Максимально студент может получить 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
Точный, логически построенный ответ на поставленный вопрос. Обобщает информацию о достижениях в сфере физической культуры и спорте. Анализирует различные научные источники, образовательные программы. Владеет методиками оценки	5 баллов

физической и функциональной подготовленности.	
Хорошо владеет информацией. Грамотно отвечает практически на все поставленные вопросы. Понимает значимость профессии в сфере физической культуры и спорта, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества. Устанавливает причинно-следственные связи между в области физической культуры и спорта.	4 балла
Достаточно владеет информацией. Не всегда применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности. Может иногда анализировать источники информации и ранее сложившиеся в науке оценки информации.	3-2 балла
Не ответил на поставленный вопрос или не в полной мере владеет информацией о проблеме. Нет логичности в ответе.	1-0 баллов

Нормативы физической подготовленности

Нормативы физической подготовленности студентов 1 курса (Для юношей)

	Тест	Показатель (баллы)				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Бег на 30 м. (сек)	4.3	4.6	4.8	5,0	5,2
2	Прыжок в длину с места (см)	240	225	210	200	190
3	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	10	8	6
	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (раз)	44	32	28	22	18
4	Наклон вперед из положения - стоя (см)	+13	+8	+6	+4	+2
5	Челночный бег 3х10м (сек)	7,1	7,7	8,0	8,2	8,4
6	Поднимание туловища (пресс) (раз)	100	90	70	60	50

Нормативы физической подготовленности студентов 1 курса (Для девушек)

	Тест	Показатель (баллы)				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Бег на 30 м. (сек)	5.1	5.7	5.9	6,1	6,3
2	Прыжок в длину с места (см)	195	180	170	165	155
3	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (раз)	17	12	10	8	6
4	Наклон вперед из положения - стоя (см)	+16	+11	+8	+6	+4
5	Челночный бег 3х10м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
6	Поднимание туловища (пресс) (раз)	90	80	60	50	40

Тестирование (проводится с помощью компьютерных технологий

Онлайн тестирование на сайте https://oltest.ru/tests/fizkultura_i_sport/fizkultura/

В режиме онлайн представлено 250 вопросов с вариантами ответов. Выбор тем осуществляется по итогам пройденного лекционного и практического материала:

- ☑ Контроль и самоконтроль физического состояния
- ☑ Оздоровительная физическая культура
- ☑ Основы жизнедеятельности организма при занятиях физкультурой
- ☑ Основы здорового образа жизни студента
- ☑ Практические основы физического воспитания
- ☑ Спорт в системе физического воспитания
- ☑ Теоретические и методические основы физического воспитания
- ☑ Учебный труд и повышение его эффективности средствами физкультуры
- ☑ Физкультура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
- ☑ вопросы из других тем

В случае правильных ответов менее чем на 70 % вопросов, тест считается не пройденным.

Критерии оценки:

Максимально студент может получить 10 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
Правильно ответил на 100-95% вопросов	10-9 баллов
Правильно ответил на 94-85% вопросов	8-7 баллов
Правильно ответил на 84-75% вопросов	6-5 баллов
Правильно ответил на 74-70% вопросов	4-1 балл
Правильно ответил менее чем на 70% вопросов	0 баллов

Промежуточный контроль успеваемости по дисциплине предполагает проведение устной теоретической аттестации по итогам освоения дисциплины в форме зачета.

Зачет проводится в устной форме. Студент готовится в течение 15 минут.

Собеседование проводится с использованием набора вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Критерии оценки:

Максимально студент может получить 30 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
Полные ответы на поставленные вопросы. Умение логически мыслить и излагать поставленную проблему. Свободное владение профессиональной терминологией. Студент показывает умение высказывать и обосновать свои суждения.	30-21 балл
Студент грамотно излагает материал; ориентируется в материале, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет теоретические знания для решения поставленного вопроса, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.	20-11 баллов

Ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный.	
Не умение логически рассуждать при решении поставленной задачи. Нет точного видения изученных аспектов физической культуры и спорта. Студент излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения поставленной задачи, не может доказательно обосновать свои суждения. У студента недостаточно глубокое понимание изученного материала.	10-0 баллов

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачёте.

Оценка на зачёте выставляется по следующей шкале:

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

Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2)

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Лисицкая, Т.С. Физическая культура и фитнес: учебник / Т.С. Лисицкая. – Москва: КНОРУС, 2025. – 256 С.

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. - Саратов: Вузовское образование, 2022. - 261 c. - ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/116615.html

3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А.А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С.Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 13379-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

– дополнительная литература:

1. Дисько, Е. Н. Методика спортивной тренировки: учебное пособие / Е. Н. Дисько. - Минск : РИПО, 2023. - 284 с. - ISBN 978-985-895-157-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2176199 (дата обращения: 13.03.2025).

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Спорт, 2021. - 520 с. - ISBN 978-5-907225-59-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1259199 (дата обращения: 13.03.2025). – Режим доступа: по подписке.

3. Самостоятельная физическая подготовка: учебно-методическое пособие / составители Е. А. Мульгин. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет

экономики и управления «НИНХ», 2020. — 95 с. — ISBN 978-5-7014-0948-2. — Текст: электронный // Электроннобиблиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/106155.html

4. Тихонов А.М. Физическая культура. Системнодеятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр/ Тихонов А.М., Кечкин Д.Д.- Электрон, текстовые данные. - Пермь: Пермский государственный

5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.]. - Электрон, текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 351 с

6. Фёдорова, Т. Ю Физическая культура в системе высшего образования. Методические основы физического воспитания / Т. Ю Фёдорова, Ф. Р. Сибгатулина. — Москва: Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. — 80 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/122063.html

Интернет-ресурсы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;

Научная Электронная Библиотека eLIBRARYhttp://www.elibrary.ru

Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» http://www.rucont.ru/

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/

Электронная библиотека диссертаций РГБhttp://diss.rsl.ru/

Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") http://window.edu.ru/window/library

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

Справочная правовая система Консультант Плюс (доступ в НПБАлтГПА)

Справочная правовая система Гарант (доступ в АлтГПА)

Портал общероссийской системы оценки качества образования. - http://www.osoko.edu.ru/;

Методическое хранилище Ивановского института развития образования].- http://www.iroio.ru/;

Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/;

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины 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.

Для проведения онлайн тестирования используется сайт: https://oltest.ru/tests/fizkultura_i_sport/fizkultura/

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, разработанные преподавателями, интернет-лекция по физической культуре и спорту https://ya.ru/video/preview/3533678138627772922, обучающие видеоролики по спортивным направлениям по дисциплине «Физическая культура и спорт и Элективные курсы по физической культуре и спорту» https://mpgu.su/obrazovanie/distancionnoe-obuchenie/elektivnye-kursy-po-fizicheskoj-kulture-i-sportu/obespechenie-distancionnogo-obuchenija-po-discipline-jelektivnye-kursy-po-fizicheskoj-kulture-i-sportu-po-sportivnym-napravlenijam/ учебно-наглядные пособия, к которым имеется свободный доступ на образовательных ресурсах и информационных порталах посредством сети «Интернет».

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: Н.Б. Павлюк, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «28» января 2025 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Примерные темы самостоятельной работы

- Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении самостоятельных тренировочных занятий
- Особенности самостоятельных занятий для женщин, детей и подростков
- Самоконтроль занимающихся за состоянием своего организма
- Составить личный план физического самовоспитания

Таблица

Пример. Личный план физического самовоспитания

Задача	Используемые средства и методы	Содержание средств	Дни занятий
Укрепление здоровья, закаливание организма, включение в здоровый образ жизни …. Выработка настойчивости Воспитание координационных способностей Воспитание выносливости	Утренняя гимнастика, физические упражнения, гигиенические и природные факторы, режим дня Обязательное выполнение намеченного на день,неделю Упражнения на развитие координации движений Бег, пешие походы, прогулки на велосипеде и т.д.	Комплекс из 10 упражнений (их описание); контрастный душ, воздушные ванны; соблюдение режима дня, сна, питания; прогулка перед сном 30 мин.; передвижение из общежития в вуз и обратно пешком Подъем в 6 ч 30 мин, отход ко сну в 11 ч; занятия физическими упражнениями по 45 мин в 18 ч; самоподготовка с 19 до 21 ч Описание упражнений, количество серий и их повторений Бег в чередовании с ходьбой с постепенным се сокращением и течение 30 мин; пешие походы, велопоходы по 2-4 ч	Ежедневно То же 2 раза в неделю по выходным

- ведение дневника самоконтроля

Примерная форма дневника самоконтроля

№ п/п	Показатели	Дата				
		20.09 Пон.	21.09 Вт.	22.09 Ср.	23.09 Чет.	24.09 Пят.
1	Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость	Вялость	Удовлетворительно
2	Сон, Продолжительность ,ч	8, крепкий	8, крепкий	7, беспокойный	8, беспокойный	8, спокойный
3	Аппетит	Хорош	Хороший	Удовлетворите	Удовлетворите	Хороший

		ий		льный	льный	
4	Пульс уд/мин., лежа стоя разница до тренировки после тренировки	62 72 10 10 12	62 72 10 – –	68 82 14 15 18	66 79 13 – –	65 77 12 12 15
5	Вес, кг	65,0	64,5	65,5	64,7	64,2
6	Тренировочные нагрузки	Ускорения 8х30 м, бег 100 м, темповый бег 6х200 м	Нет	Ускорения 8х30 м, бег 100 м, равномерный бег (12 мин.)	Нет	Спец. упр. бегуна, ускорения 10х30 м, кросс (15 мин.)
7	Нарушения режима	Нет	Незначительное употребление алкоголя	Не вовремя лег спать	Нет	Нет
8	Болевые ощущения	Нет	Нет	Тупая боль в области печени	Небольшая боль в правом боку после бега	Нет
9	Спортивные результаты	Бег 100 м (14,2 с)	Нет	Бег 100 м (14,8 с)	Нет	Бег (14,5 с)

Примерные вопросы к зачету.

1. Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры.
2. Понятийный аппарат учебной дисциплины: физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность, спорт.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования. Основы организации физического воспитания в вузе.
4. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
6. Безопасность при занятиях физическими упражнениями. Причины и разновидности повреждений при занятиях спортом.
7. Структура и содержание физической культуры личности.
8. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9. Костная система организма и ее функции.
10. Мышечная система и ее функции (строение, физиология и биохимия мышечных сокращений, общий обзор скелетной мускулатуры).

11. Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.
12. Функции системы крови и системы кровообращения. Совершенствование систем под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
13. Дыхательная система организма. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
14. Органы пищеварения и выделения, их роль в обеспечении двигательной активности.
15. Понятие "здоровье", его сущность и диагностика. Факторы, определяющие уровень здоровья человека.
16. Методы определения уровня индивидуального здоровья.
17. Духовное здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
18. Здоровый образ жизни студента, его содержательные характеристики.
19. Организация двигательной активности, личная гигиена, закаливание организма. Рациональное питание. Профилактика вредных привычек.
20. Объективные и субъективные факторы обучения студентов.
21. Методика оценки уровня работоспособности: показатели и их степени выраженности при различных уровнях утомления.
22. Изменение работоспособности студентов в течение дня, недели, семестра и учебного года.
23. Характеристика урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.
24. Малые формы организации занятий физическими упражнениями в режиме дня: содержание и назначение.
25. Организация и методика проведения тренировочного занятия: структура и цели.
26. Задачи и содержание различных частей учебно-тренировочного занятия.
27. Основные и дополнительные средства физического воспитания.
28. Методика составления и выполнения утренней гигиенической гимнастики.
29. Методика составления и выполнения вводной гимнастики. 30. Методика составления и выполнения физкультурной паузы.
31. Методика составления и выполнения физкультурной минутки.
32. Методика составления и выполнения попутной тренировки.
33. Принципы физического воспитания.
34. Тренировочный эффект. Долговременная и срочная адаптация организма в процессе тренировок.
35. Роль утомления и восстановительных процессов при занятиях физическими упражнениями. Кумулятивный эффект, суперкомпенсация.
36. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
37. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия физических упражнений на организм человека. Регулирование физической нагрузки по объему и интенсивности.
38. Методы физического воспитания.
39. Теоретические основы формирования двигательных действий.
40. Сила: средства и методы развития.
41. Выносливость: средства и методы развития.
42. Ловкость: средства и методы развития.
43. Быстрота: средства и методы развития.
44. Гибкость: средства и методы развития.
45. Структура и содержание спортивной подготовки: ОФП, СФП, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.
46. Формирование психических, морально-волевых и нравственных свойств личности в процессе физического воспитания.
47. Формы и методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

48. Виды контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом, цели и задачи, содержание и периодичность.
49. Самоконтроль: цель, задачи, средства. Программа дисциплины «Физическая культура и спорт».
50. Методы определения физического развития и физической работоспособности. Проявление уровня тренированности организма при стандартной физической нагрузке.