

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Проректор по УР



УТВЕРЖДАЮ

С.Ю. Рубцова

2019 г.

**Рабочая программа дисциплины**

***Б1.Б.05 «Физическая культура и спорт»***

**Направление подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование**

**Профиль: Физическая культура**

Квалификация выпускника

***Бакалавр***

Форма обучения

***Очная/заочная***

Южно-Сахалинск, 2019 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование

Программу составил:

ст. преподаватель кафедры  
физической культуры и спорта

 С.А. Яшина

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

протокол № 10 от « 27 » июня 2017 г.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Пронкина С.А.



Рецензент :

Савостин Николай Михайлович, доцент кафедры естественно-научных дисциплин ГБОУ «Институт развития образования Сахалинской области»



В программу внесены изменения:

протокол № 10 от « 19 » июня 2018 г.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Пронкина С.А.



## **1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Реализация программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает формирование у студентов компетенций, обеспечивающих готовность студентов к решению профессиональных задач педагогического содержания, вооружение умением выделять вопросы спортивной подготовки в практической деятельности, адекватно их классифицировать и находить пути их решения.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата**

Дисциплина входит в число обязательных дисциплин базовой части программы бакалавриата. Шифр дисциплины в Учебном плане Б1.Б5.

## **3. Требования к результатам освоения дисциплины**

В совокупности с другими дисциплинами базовой части ФГОС ВО дисциплина «Физическая культура» направлена на формирование следующих общих компетенций (ОК) и общепрофессиональных компетенций (ОПК):

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

*знать:*

- основные термины и понятия по физической культуре и спорту в рамках изучаемой дисциплины;
- роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа жизни и роль физической культуры в обеспечении здоровья;
- основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- основы самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- основы профессионально-прикладной физической подготовки студента к успешной профессиональной деятельности.

*уметь:*

- планировать процесс физического самовоспитания и самосовершенствования как условия здорового образа жизни;
- осуществлять контрольно-оценочную деятельность общей и специальной физической подготовленности, физического развития и функциональной подготовленности;

– составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, а также потребностей различных контингентов населения;

– составлять дневник самоконтроля, проводить анализ и коррекцию содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля;

– подбирать адекватные формы, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки студента для успешной профессиональной деятельности.

*владеть:*

– системой знаний о физиологических механизмах функционирования различных систем организма под воздействием физической нагрузки;

– конкретными методиками освоения двигательных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

– различными методами оценки и контроля функционального состояния, двигательной активности, физического развития и физической подготовленности у различных социально-демографических групп населения.

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Структура дисциплины.

Дисциплина реализуется во 2 семестре. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 1 зачётную единицу, 18 часов: лекции – 18 часов.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции (час)	Семинары	Самостоятельная работа (час)	
Тема 1. Введение в предмет «Физическая культура». Физическая культура и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	1	2	-	2 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	2	3	2	-	2 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
	2	5	2	-	2 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	2	7	2	-	2 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 4. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.	2	9	2	-	2 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии

Тема 5. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	2	11	2	-	2 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	13	2	-	2 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 7. Основы самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	15	2	-	2 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки студента к успешной профессиональной деятельности.	2	17	2	-	2 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
<b>ИТОГО:</b>	<b>2</b>		<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	

#### 4.1. Содержание дисциплины

**Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (2 часа).**

**Лекция № 1 (2 часа).**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности.

Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

**Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры (4 часа).**

**Лекция № 2 (2 часа).**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Гипокинезия и гиподинамия.

**Лекция № 3 (2 часа).**

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Особенности функционирования центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, пищеварительной системы, выделительной системы в покое, при выполнении стандартной и предельно напряженной работы. Обмен веществ и энергии. Анализ различий в состоянии различных систем (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.) тренированных и нетренированных людей.

**Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья (2 часа).**

**Лекция № 4 (2 часа).**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Влияние окружающей сре-

ды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка.

Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Экспресс-оценка уровня физического состояния (Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко, 1988).

#### **Тема 4. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания (2 часа).**

##### **Лекция № 5 (2 часа).**

Нетрадиционные системы физических упражнений. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентов. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

#### **Тема 5. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания (2 часа).**

##### **Лекция № 6 (2 часа).**

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. 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. Формы занятий физическими упражнениями. Тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность тренировочного занятия.

#### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (2 часа).**

##### **Лекция № 7 (2 часа).**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 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. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

#### **Тема 7. Основы самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом (2 часа).**

##### **Лекция № 8 (2 часа).**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и 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 занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

## **Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки студента к успешной профессиональной деятельности (2 часа).**

### **Лекция № 9 (2 часа).**

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 подготовленности студентов. Использование средств физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра.

### **4.3. Методические указания студентам по выполнению самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» предусмотрена учебным планом в объеме 18 часов. Самостоятельная работа носит систематический характер и соответствует более глубокому усвоению студентом изучаемого курса, формирует навыки исследовательской работы, ориентирует их на умение применять теоретические знания на практике.

Задания для самостоятельной работы составлены по разделам и темам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительная проработка и анализ рассматриваемого преподавателем материала в объеме запланированных часов.

Задания по самостоятельной работе оформлены в виде перечня вопросов с указанием *конкретного* вида самостоятельной работы.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента на зачете. При этом проводятся: тестирование, экспресс-опрос на семинарских и практических занятиях, заслушивание докладов, проверка письменных работ и т.д.

### **Самостоятельная работа № 1 к лекции № 1 (2 часа).**

#### **Вопросы для самопроверки:**

1. Дайте определение понятию «физическая культура».
2. Что относится к материальным и духовным ценностям физической культуры?
3. Что является результатом деятельности в физической культуре?
4. В чем заключается социальная роль физической культуры в обществе?
5. Что такое «физкультурное движение»?
6. Дайте определение понятию «спорт».
7. Чем принципиально отличается спорт от других видов занятий физическими упражнениями?
8. Какие основные компоненты физической культуры Вы знаете?
9. Что такое «физическое воспитание»?
10. Что такое «физическое развитие»?
11. Что такое «оздоровительно-реабилитационная физическая культура»?
12. Что такое «фоновые виды физической культуры»?
13. Что такое «средства физической культуры»?
14. В чем заключаются потребности и мотивы занятий студентов к занятиям физической культуры и спортом?
15. Что такое «физическое совершенство»?
16. Что такое «физическая культура личности»?

17. Что такое «физическое упражнение»?
18. Перечислите уровни проявления физической культуры личности.
19. Что такое «физическая подготовленность»?
20. Охарактеризуйте иерархическую структуру законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, основные нормативно-правовые документы в области физической культуры и спорта.
21. Что такое «система физического воспитания»?
22. Что такое «физическая подготовка»?
23. В чем заключается гуманитарная значимость физической культуры?
24. Как представлены ценности в сфере физической культуры по качественному критерию?
25. Какие ценностные ориентации студентов в физкультурно-спортивной деятельности Вы знаете?
26. Дайте характеристику организации физического воспитания в вузе.
27. Дайте определение понятию «массовый спорт», в чем заключается его цель и задачи?
28. Дайте определение понятию «спорт высших достижений», в чем заключается его цель и задачи?
29. Для чего используется единая спортивная классификация?
30. Раскройте структуру спортивной классификации.
31. Дайте характеристику национальным видам спорта.
32. Приведите примеры национальных видов спорта и в различных регионах России.
33. Что такое «студенческий спорт»?
34. В чем заключаются организационные особенности студенческого спорта?
35. Охарактеризуйте спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
36. Раскройте особенности организации учебных занятий по видам спорта в спортивном отделении.
37. В чем заключаются специальные зачетные требования и нормативы по видам спорта в основном спортивном отделении?
38. В чем заключаются занятия спортом в свободное время студентов?
39. Охарактеризуйте систему студенческих спортивных соревнований – внутривузские, межвузовские, международные.
40. Какие общественные студенческие спортивные организации и объединения Вы знаете?
41. Какие международные студенческие спортивные соревнования Вы знаете?
42. Дайте определение данным понятиям: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическая подготовка, физическое развитие, физическое совершенство, физическая культура личности, базовая физическая культура, спортивная физическая культура, прикладная физическая культура, оздоровительная физическая культура, массовый спорт, спорт высших достижений, физкультурное образование, физкультурное движение, физические (двигательные) качества, физические упражнения.

### **Самостоятельная работа № 2 к лекции № 2 (2 часа).**

#### **Вопросы для самопроверки:**

1. В чем заключаются социально-биологические основы физической культуры?
2. В чем заключаются естественно-научные основы физической культуры?
3. Дайте определение понятию «организм».
4. В чем заключается принцип целостности организма и его единства с окружающей средой?
5. В чем заключается роль гомеостаза в саморегуляции и самосовершенствовании организма?

6. Дайте краткую характеристику строения тела человека.
7. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
8. Дайте характеристику понятиям «орган», «система органов», «аппарат органов».
9. Перечислите три основных полости туловища организма человека, какие органы в них расположены?
10. Перечислите формы костей человека.
11. Какие вещества входят в состав костей?
12. Какие социально-экологические факторы оказывают существенное влияние на рост и формирование костей?
13. Из чего состоит скелет человека?
14. Охарактеризуйте строение и функции позвоночника, грудной клетки, черепа.
15. Что включает в себя скелет верхней конечности, нижней конечности?
16. Охарактеризуйте строение и функции суставов человека.
17. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека?
18. Назовите два вида мускулатуры человека, каковы их функции и свойства?
19. Из чего устроена мышечная ткань?
20. Назовите формы поперечно-полосатых мышц.
21. Какие мышцы являются антагонистами, а какие синергистами?
22. Какие мышцы различают по функциональному назначению и направлению движений в суставах?
23. Чем определяется сила мышцы и от чего она зависит?
24. Чем характеризуется сократительная способность мышцы?
25. В чем заключается роль мышц туловища, головы, шеи, верхних и нижних конечностей?
26. Охарактеризуйте роль красных и белых мышечных волокон?
27. Охарактеризуйте энергообеспечение мышечного сокращения.
28. Что включает в себя дыхательная система?
29. В чем заключается механизм дыхания?
30. В чем заключается внешнее и тканевое дыхание?
31. Из чего состоит пищеварительная система, ее функции.
32. Из чего состоит выделительная система, ее функции.
33. Из чего состоит нервная система, ее функции.
34. В чем заключается структура ЦНС, ее функции.
35. Каково строение и функции спинного мозга?
36. Каково строение и функции головного мозга?
37. В чем заключается работа вегетативной и соматической нервных систем?
38. В чем заключается работа симпатической и парасимпатической нервных систем?
39. На какие две основные группы делятся рецепторы человека?
40. Что такое «анализатор»?
41. Каков состав эндокринной системы?
42. Что относят к железам внутренней секреции?
43. Какие факторы внешней среды воздействуют на организм и жизнедеятельность человека?
44. Что включает в себя функциональная активность человека?
45. Что включают в себя понятия «физический труд», «умственный труд», как они взаимосвязаны между собой?
46. Дайте определение понятиям «утомление», «восстановление» в процессе физической и умственной деятельности.
47. Что такое «биологические ритмы», на какие виды они делятся в зависимости от выполняемой функции?
48. Дайте определение понятиям «гипокинезия» и «гиподинамия».

49. Назовите средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.

50. Дайте классификацию физических упражнений с точки зрения спортивных физиологов.

**Форма контроля:** контрольная работа №2

**Самостоятельная работа № 3 к лекции № 3 (2 часа).**

**Вопросы для самопроверки:**

1. Перечислите показатели тренированности в покое.
2. Каковы особенности реакции на стандартные (тестирующие) нагрузки у тренированных лиц.
3. Какие проявления тренированности при предельно напряженной работе Вы знаете?
4. Каким образом осуществляется обмен белков в организме, его роль в мышечной деятельности.
5. Каким образом осуществляется обмен углеводов при физических нагрузках, его роль при мышечной деятельности.
6. Каким образом осуществляется обмен воды и минеральных веществ в процессе мышечной работы.
7. В чем заключается роль витаминов в обмене веществ человека, их состав?
8. Как осуществляется обмен веществ и энергии в организме?
9. Назовите основные компоненты пищевых продуктов, основные пищевые источники данных компонентов, их калорийность.
10. Дайте характеристику понятиям «основной обмен», «рабочий обмен».
11. Каков суточный расход энергии у людей при различных формах деятельности?
12. Каков состав и функции крови?
13. Перечислите основные составляющие системы кровообращения.
14. В чем заключается строение и функции сердца?
15. Перечислите показатели работоспособности сердца.
16. Как изменяются показатели частоты пульса, кровяного давления, систолического и минутного объема крови при мышечной деятельности?
17. В чем роль присасывающего действия кровообращения и мышечного насоса?
18. Что такое «гравитационный шок», его механизм?
19. Перечислите показатели работы дыхательной системы.
20. Как изменяются показатели частоты дыхания, дыхательного объема, легочной вентиляции, жизненной емкости легких, кислородного запаса, потребления кислорода, кислородной емкости крови при мышечной деятельности?
21. Каковы причины возникновения гипоксии?
22. Каким образом систематически выполняемые физические нагрузки влияют на систему пищеварения и систему выделения?
23. Какова роль желез внутренней секреции при двигательной активности?
24. Какую роль играет двигательная сенсорная система при мышечной деятельности?
25. Какую роль играют зрительный, тактильный, проприоцептивный анализаторы, вестибулярная сенсорная система в процессе овладения различными двигательными действиями?
26. Какие факторы оказывают укрепляющее влияние на состояние организма и эффективность его адаптации?
27. Что такое «предстартовое состояние», какие три разновидности предстартовых состояний Вы знаете?
28. Какие приемы используют для регуляции предстартовых реакций?
29. Какие возникают изменения в организме при рассогласованности биоритмов?

30. Перечислите основные факторы, вызывающие переутомление, снижающие внимание, восприятие, память и другие показатели умственной работоспособности.

31. Какое влияние оказывает физическая тренировка при работе в замкнутом пространстве?

32. Какие изменения в организме вызывают резко меняющиеся погодные условия и микроклимат, роль физической тренировки в адаптации организма?

33. Какие изменения в организме вызывают вибрация, укачивание, невесомость, роль физической тренировки в адаптации организма?

34. Какие изменения в организме вызывает воздействие проникающей радиации, способы повышения устойчивости организма?

**Форма контроля:** контрольная работа №3.

#### **Самостоятельная работа № 4 к лекции № 4 (2 часа).**

##### **Вопросы для самопроверки:**

1. Дайте определение понятию «здоровье».
  2. Какие факторы определяют риск для здоровья, их удельный вес.
  3. Дайте определение понятиям «соматическое здоровье», «физическое здоровье», «психическое здоровье», «нравственное здоровье».
  4. Дайте определение понятию образ жизни.
  5. Перечислите три категории образа жизни человека, дайте определение понятиям.
  6. Охарактеризуйте образ жизни студентов, каким образом он влияет на здоровье?
  7. Что такое «стиль жизни»?
  8. Что такое «здоровый образ жизни»?
  9. Каким образом окружающая среда влияет на здоровье?
  10. Каким образом наследственность влияет на здоровье?
  11. Какое место занимает здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
  12. Какие два типа ориентации (отношений) к здоровью Вы знаете?
  13. Перечислите четыре условные группы ценностных ориентаций студентов на здоровый образ жизни.
  14. Каким образом ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни находят отражение в их жизнедеятельности?
  15. Какие методики самооценки собственного здоровья Вы знаете?
  16. Перечислите составляющие здорового образа жизни человека.
  17. Каким образом можно разработать научно обоснованный режим труда и отдыха?
  18. Какое значение уделяется сну как полноценной форме ежедневного отдыха?
  19. В чем заключается культура питания?
  20. Каким образом двигательная активность влияет на здоровье человека?
  21. Что включает в себя личная гигиена?
  22. Перечислите 9 правил закаливания.
  23. Каким образом воздействует на человека закаливание воздухом, солнцем, водой?
  24. Каким образом влияют алкоголь, курение, наркотики на организм человека?
  25. В чем заключается культура межличностного общения?
  26. В чем заключается психическая саморегуляция посредством аутогенной тренировки?
  27. Каким образом влияет сексуальное поведение на образ жизни студента?
  28. Какие критерии эффективности использования здорового образа жизни Вы знаете?
  29. Дайте определение понятию «физическое самовоспитание»?
  30. Перечислите основные мотивы физического самовоспитания.
  31. Какие три основных этапа включает в себя процесс физического самовоспитания?
  32. Какую структуру имеет личный план физического самовоспитания?
- Форма контроля:** контрольная работа №4.

### **Самостоятельная работа № 5 к лекции № 5 (2 часа).**

#### **Вопросы для самопроверки:**

1. Перечислите, какие нетрадиционные системы физических упражнений Вы знаете, дайте им краткую характеристику.
2. В чем заключаются особенности организации учебных занятий отдельными системами физических упражнений?
3. В чем заключаются организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов?
4. Какие показатели являются критериями эффективности занятий отдельными системами физических упражнений?
5. Что такое «вид спорта»?
6. Какие пять мотивационных вариантов выбора студентами вида спорта и систем физических упражнений Вы знаете?
7. В чем заключается выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения?
8. В чем заключается выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма?
9. В чем заключается выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха?
10. В чем заключается выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности?
11. В чем заключается выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов?
12. Какие основные группы видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих выносливость, Вы знаете?
13. Какие основные группы видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества, Вы знаете?
14. Какие основные группы видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих быстроту, Вы знаете?
15. Какие основные группы видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих гибкость, Вы знаете?
16. Какие основные группы видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость) Вы знаете?
17. Какие виды спорта способствуют комплексному разностороннему воздействию на организм занимающегося?
18. Какие контрольные упражнения (тесты) используются для определения уровня развития физических качеств человека?
19. Какие контрольные упражнения (тесты) используются для определения общей физической и специальной подготовленности?

**Форма контроля:** контрольная работа №5.

### **Самостоятельная работа № 6 к лекции № 6 (2 часа).**

#### **Вопросы для самопроверки:**

1. Какие методические принципы физического воспитания Вы знаете?
2. В чем заключается методический принцип сознательности и активности?
3. В чем заключается методический принцип наглядности?
4. В чем заключается методический принцип доступности?
5. В чем заключается методический принцип систематичности?
6. В чем заключается методический принцип динамичности?
7. Что относится к средствам физического воспитания?
8. Какие методы физического воспитания Вы знаете?
9. В чем заключается метод регламентированного упражнения?

10. В чем заключается игровой метод?
11. В чем заключается соревновательный метод?
12. В чем заключается использование словесных и сенсорных методов?
13. Какие этапы обучения движениям Вы знаете?
14. В чем заключается процесс обучения двигательному действию на первом этапе?
15. В чем заключается процесс обучения двигательному действию на втором этапе?
16. В чем заключается процесс обучения двигательному действию на третьем этапе?
17. Какие пять физических качеств Вы знаете?
18. Что такое сила (силовые способности), абсолютная сила, относительная сила?
19. Чем измеряется сила?
20. Посредством каких упражнений формируется сила?
21. Перечислите методы воспитания силы.
22. В чем заключается метод максимальных усилий?
23. В чем заключается метод повторных усилий?
24. В чем заключается метода динамических усилий?
25. Что такое быстрота?
26. Какие параметры используют при оценке быстроты?
27. В чем заключается воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции?
28. Что такое выносливость, общая выносливость, специальная выносливость?
29. Какие методы воспитания общей и специальной выносливости Вы знаете?
30. Что такое ловкость?
31. Какие задачи решаются в процессе воспитания ловкости?
32. Какие методы воспитания ловкости Вы знаете?
33. Что такое гибкость, от чего она зависит?
34. Какую гибкость принято различать?
35. Какие средства и методы воспитания гибкости Вы знаете?
36. Какова структура волевых качеств у спортсменов различных видов спорта (по А.Ц. Пуни)?
37. Что такое общая физическая и специальная физическая подготовка, в чем их цели и задачи?
38. Что такое спортивная подготовка, в чем ее цели и задачи?
39. Что включает в себя структура подготовленности спортсмена?
40. Что такое техническая подготовленность спортсмена?
41. Что такое физическая подготовленность спортсмена?
42. Что такое тактическая подготовленность спортсмена?
43. Что такое психическая подготовленность спортсмена?
44. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
45. Какие зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС) Вы знаете?
46. Чем характеризуется нулевая зона интенсивности?
47. Чем характеризуется первая тренировочная зона?
48. Чем характеризуется вторая тренировочная зона?
49. Чем характеризуется третья тренировочная зона?
50. Каковы энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности?
51. Что такое расслабление (релаксация) мышц, в чем его значение?
52. Что включает в себя коррекция физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта?
53. Что включает в себя коррекция двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта?
54. Какие формы занятий физическими упражнениями Вы знаете?
55. Какие четыре части тренировочного занятия Вы знаете?
56. Что такое общая и моторная плотность занятия?

**Форма контроля:** контрольная работа №6.

**Самостоятельная работа № 7 к лекции № 7 (2 часа).**

**Вопросы для самопроверки:**

1. Какие объективные факторы определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность Вы знаете?
2. Какие субъективные факторы определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность Вы знаете?
3. Какие три формы самостоятельных занятий Вы знаете?
4. Что включает в себя утренняя гигиеническая гимнастика?
5. Что включают в себя упражнения, выполняемые в течение учебного дня?
6. Что включают в себя самостоятельные тренировочные занятия?
7. Какие наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах Вы знаете?
8. Какие занятия рекомендуются лицам различных возрастных групп населения?
9. Какой объем двигательной активности рекомендуется людям разного возраста?
10. Какие особенности развития женского организма учитываются при планировании самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом?
11. Каким образом учитывается умственная учебная нагрузка при планировании и проведении самостоятельных тренировочных занятий у студентов?
12. Какие мероприятия необходимо провести для управления процессом самостоятельных занятий?
13. Что включает в себя предварительный, текущий и итоговый учет самостоятельных тренировочных занятий?
14. Какова роль учета самостоятельных тренировочных занятий в корректировке тренировочных планов?
15. Какие параметры необходимо учитывать для управления процессом самостоятельных занятий?
16. Какие факторы необходимо учитывать при дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности ее воздействия для лиц студенческого возраста?
17. Какие физические и физиологические показатели тренировочной нагрузки Вы знаете?
18. Какие зоны физической нагрузки Вы знаете?
19. Перечислите признаки чрезмерной нагрузки.
20. Какие зоны тренировочных нагрузок по ЧСС рекомендованы для лиц различного возраста?
21. Какие пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста Вы знаете?
22. Какие возрастные особенности ПАНО Вы знаете?
23. Каковы средние показатели энергозатрат для работников умственного труда, в том числе для студентов, каковы показатели энергозатрат при мышечной работе?
24. Что включает в себя гигиена самостоятельных занятий?
25. Какие особенности необходимо учитывать в планировании питания при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом?
26. Какие особенности необходимо учитывать в планировании питьевого режима при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом?
27. В чем заключается гигиена тела при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом?
28. Какие принципы закаливания учитываются при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом?
29. Какие особенности гигиены мест занятий, гигиены одежды и обуви учитываются при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом?

30. Назовите основные внешние и внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы.

31. Какие требования предъявляются лицам, участвующим в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий?

**Форма контроля:** контрольная работа №7.

### **Самостоятельная работа № 8 к лекции № 8 (2 часа).**

#### **Вопросы для самопроверки:**

1. В каких двух значениях употребляется слово «диагностика»?
2. Перечислите основные виды диагностики.
3. Каковы цели и задачи диагностики?
4. Что такое врачебный контроль?
5. Что является основной формой врачебного контроля?
6. Какова периодичность врачебного контроля, от чего она зависит?
7. Какова цель первичного врачебного обследования?
8. Какова цель повторного врачебного обследования?
9. Какова цель дополнительного врачебного обследования?
10. В чем заключается основное предназначение медицинского осмотра (врачебного контроля) у студентов?
11. Назовите углубленную форму врачебного наблюдения, ее периодичность и измерение каких показатели она включают?
12. По каким антропометрическим данным можно сделать оценку уровня физического развития?
13. Как определяется ростовой индекс?
14. Как определяется весо-ростовой показатель?
15. Как определяется жизненный индекс?
16. Как определяется силовой индекс?
17. Как определяется Индекс пропорциональности между ростом и окружностью грудной клетки?
18. Как определяется Пропорциональность между ростом и шириной плеч?
19. Как определяется Индекс пропорциональности развития грудной клетки?
20. Как определяется Показатель крепости телосложения?
21. Как определяется Коэффициент пропорциональности?
22. Что такое антропометрический профиль?
23. Что такое нормограмма?
24. Назовите два вида функциональных проб.
25. При помощи каких физиологических проб осуществляется оценка функциональной подготовленности?
26. В чем заключается проба Штанге?
27. В чем заключается проба Генчи?
28. В чем заключается одномоментная функциональная проба с приседанием?
29. В чем заключается комбинированная форма, позволяющая оценить приспособительные реакции сердечно-сосудистой системы организма к скоростной работе и работе на выносливость?
30. Какой метод позволяет оценить физическое состояние человека?
31. Что такое педагогический контроль?
32. Какова цель педагогического контроля?
33. Каковы задачи педагогического контроля?
34. Перечислите три вида педагогического контроля.
35. Какие три типа психофизических состояний занимающихся физической культурой и спортом в педагогическом контроле Вы знаете?
36. Что относится к методам педагогического контроля?

37. Что такое врачебно-педагогический контроль?
38. Какие эффекты позволяет выявить врачебно-педагогический контроль?
39. В какой форме проводится врачебно-педагогический контроль?
40. Что такое самоконтроль?
41. Какова цель самоконтроля?
42. Каковы задачи самоконтроля?
43. Что представляет собой дневник самоконтроля?
44. Какие две части включены в дневник самоконтроля?
45. Какие субъективные и объективные показатели самоконтроля включаются в дневник самоконтроля?
46. Какие тесты позволяют скорректировать содержание занятий по результатам показателей самоконтроля?
47. Как определить величину нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания?
48. Как определить тяжесть нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой)?
49. Как оценить функциональную подготовленность по задержке дыхания на вдохе и выдохе?
50. Какие методики самооценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции Вы знаете?
51. В чем заключается ортостатическая проба?
52. Какая проба используется для оценки вегетативной нервной системы?
53. Как проводится оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании?
54. Какие методики используются для оценки быстроты и гибкости?
55. Как оценить тяжесть нагрузки по субъективным показателям?
56. какие признаки утомления Вы знаете?
57. Каким образом осуществляется коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля?

**Форма контроля:** контрольная работа №8.

### **Самостоятельная работа № 9 к лекции № 9 (2 часа).**

#### **Вопросы для самопроверки:**

1. Исследования каких педагогов, ученых, исследователей говорят о о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду?
2. Какие факторы повлияли на необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду?
3. Каким образом современная технизация труда и быта повлияла на жизнедеятельность человека?
4. Каким образом повлияло изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе?
5. Каким образом необходимость перемены и разделения труда повлияли на содержание психофизической подготовки будущего специалиста?
6. Назовите одну из прямых задач профессионально направленной психофизической подготовки. Каким образом она выполняется?
7. Каким образом обеспечивается психофизическая надежность будущих специалистов в избранном виде профессионального труда?
8. Что такое ППФП?
9. В чем заключается цель ППФП?
10. Какие задачи ППФП ставятся перед студентами?
11. Что включают в себя прикладные знания?
12. Что включают в себя прикладные умения и навыки?

13. Что включают в себя прикладные психофизические качества?
14. Каким образом формируются прикладные психические качества и свойства личности, необходимые будущему специалисту?
15. Каким образом формируются прикладные специальные качества, необходимые будущему специалисту?
16. Какие три варианта соотношения общей физической и профессионально-прикладной подготовки в зависимости от профессии Вы знаете?
17. Какие четыре основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов Вы знаете?
18. Каким образом формы (виды) труда влияют на содержание ППФП студентов?
19. Каким образом условия труда влияют на содержание ППФП студентов?
20. Каким образом характер труда влияет на содержание ППФП студентов?
21. Каким образом режим труда и отдыха влияет на содержание ППФП студентов?
22. Каким образом динамика работоспособности влияет на содержание ППФП студентов?
23. Какие дополнительные факторы определяют содержание ППФП студентов?
24. Какие пять групп средств ППФП студентов Вы знаете?
25. Какие формы организации ППФП в вузе Вы знаете?
26. Какие формы проведения учебных занятий по ППФП Вы знаете, какова их цель?
27. Какие формы проведения внеучебных занятий по ППФП Вы знаете, какова их цель?
28. Какие соревнования по ППФП Вы знаете?
29. В чем заключаются специальные требования и нормативы по ППФП для студентов?
30. Что такое производственная физическая культура, ее цели и задачи?
31. Какие формы производственной гимнастики вы знаете?
32. Каковы средства и методика проведения вводной гимнастики?
33. Каковы средства и методика проведения физкультурной паузы?
34. Каковы средства и методика проведения физкультурной минутки?
35. Каковы средства и методика проведения микропауз активного отдыха?
36. Какие формы занятий физической культурой и спортом в свободное время Вы знаете?
37. Каковы средства и методика проведения утренней гигиенической гимнастики?
38. Каковы средства и методика проведения утренних или вечерних специально направленных физических упражнений?
39. Каковы средства и методика проведения кратких занятий физическими упражнениями в обеденный перерыв?
40. Каковы средства и методика проведения попутной тренировки?
41. Какие формы проведения физкультурно-спортивных занятий для активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма Вы знаете?
42. Какие дополнительные средства повышения работоспособности Вы знаете?
43. Какие индивидуальные особенности организма и географо-климатические факторы влияют на содержание производственной физической культуры специалистов?
44. Какова роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив?

**Форма контроля:** контрольная работа №9

## **5. Образовательные технологии, используемые в реализации дисциплины «Физическая культура и спорт»**

В процессе преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» используются как классические формы и методы обучения (лекции, практиче-

ские занятия), так и активные методы обучения. Интерактивные методы обучения – наиболее современная форма активных методов.

Интерактивное обучение – это диалоговое обучение, в ходе которого осуществляется взаимодействие между студентом и преподавателем, между самими студентами. Цель состоит в создании комфортных условий обучения, при которых студент или слушатель чувствует свою успешность, свою интеллектуальную состоятельность, что делает продуктивным сам процесс обучения, дает знания и навыки, а также создать базу для работы по решению проблем после того, как обучение закончится.

Для решения воспитательных и учебных задач используются следующие интерактивные формы: круглый стол, дискуссия, дебаты, мозговой штурм (брейнсторм, мозговая атака, деловые и ролевые игры), case-study (анализ конкретных ситуаций, ситуационный анализ), мастер класс, ситуация-упражнение, творческие задания, работа в малых группах, интерактивная экскурсия, видеоконференция, социально-психологический тренинг, фокус группа, метод портфолио, метод проектов, сократический диалог.

#### **6. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

##### **Контрольные вопросы для промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Физическая культура»**

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен.
2. Физическая культура – часть общей человеческой культуры
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина. Физическая культура в структуре профессионального образования
4. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья
5. Физическое воспитание и его функции
6. Профессионально-прикладная физическая культура
7. Правовые основы физической культуры и спорта
8. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к проникающей радиации.
9. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
10. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма
11. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
12. Средства физической культуры. Средства физического воспитания
13. Физическое развитие человека. Основные физические качества человека
14. Метод воспитания качества гибкости, выносливости, ловкости, силы, быстроты. Методы воспитания смешанных физических качеств
15. Взаимодействие организма с окружающей средой. Экологические факторы и их влияние на здоровье
16. Влияние социальных явлений на здоровье.
17. Влияние природных факторов на здоровье. Адаптация к климатическим условиям

18. Роль нервной системы в двигательных функциях. Психофизическая регуляция функций организма. Биоритмы и работоспособность человека.
19. Обмен веществ и двигательная активность
20. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями
21. Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
22. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях
23. Мышечная система и ее функции. Мышечная ткань и ее строение. Мышечная активность и сердечная деятельность. Их взаимосвязь
24. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
25. Понятие «здоровый образ жизни». Гигиенические основы закаливания.
26. Классификация физических упражнений
27. Формы занятий физическими упражнениями
28. Формы самостоятельных занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
29. Структура учебно-тренировочных занятий.
30. Виды адаптации к физическим упражнениям. Основные требования к гигиене физических упражнений
31. Утомление при физических нагрузках. Виды утомления. Объективные и субъективные факторы утомления. Роль физической культуры в снятии утомления.
32. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
33. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
34. Гипоксия и её влияние на здоровье. Гиподинамия, и её влияние на здоровье

### **Примерная тематика рефератов для студентов**

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Профессиональная направленность физического воспитания.
4. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта.
5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Природные и социально-экологические факторы.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
11. Биологические ритмы и работоспособность.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
15. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
16. Влияние образа жизни на здоровье.
17. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
18. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.

19. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условия обучения.
20. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
21. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
22. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
23. Методические принципы физического воспитания.
24. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
25. Развитие физических качеств у студентов.
26. Общая физическая подготовка.
27. Специальная физическая подготовка.
28. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
30. Цели и задачи спортивной подготовки.
31. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
32. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
33. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
34. Формы занятий физическими упражнениями.
35. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
36. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
37. Биоритмы и их значение в жизни человека.
38. Влияние природно-климатических и демографических факторов на физическую культуру и спорт.
39. Адаптивная физическая культура. Виды и компоненты адаптивной физической культуры.
40. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях студентов.

Объем рефератов – не менее 15 страниц машинописного текста

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

### **а) основная литература:**

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.

### **б) дополнительная литература:**

2. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов / Под общей редакцией А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1990. – 368 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1966 – 201 с.

4. Матвеев А.П. Воспитание физических качеств: учеб. для студ. факультетов физ. культ. пед. ин-тов / А. П. Матвеев; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет [Текст]: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – СПб.: Издательство «Лань», М.: ООО издательство «Омега-Л», 2004. – 160 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
9. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов / Под общ. ред. В. И. Ильинича. – М.: Гайдарики, 2005.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

**в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. <http://www.fismag.ru/>
3. <http://lib.sportedu.ru/>

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Лекционные аудитории
2. Кинограммы, учебные фильмы
3. Компьютерная техника, мультимедийное оборудование, оргтехника, доступ к сети Интернет, доступ к электронно-библиотечной системе
4. Библиотечный фонд (учебники, учебные пособия)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учётом рекомендаций и основной образовательной программ ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура».