

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ «Сахалинский государственный университет»

И.о. ректора _____



«УТВЕРЖДАЮ»

Федоров О.А.

" 20 "

06

2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки

44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

**профиль подготовки : «Психология и педагогика дошкольного
образования»**

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

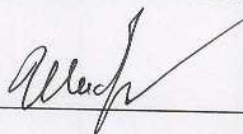
Заочная форма обучения

Южно-Сахалинск

2016 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Автор - доцент Шидловская Т.Н.



Программа одобрена на заседании кафедры
физического воспитания СахГУ

протокол № 7 от 27.04 2016г.

Заведующий кафедрой



1. Цель и планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, основ теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК–8).

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: роль и место физической культуры и спорта в развитии человека, обеспечении здоровья и подготовке профессиональной деятельности;

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь: рационально использовать средства и методы физического воспитания для физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- оценить физическое и функциональное состояние организма с целью разработки и внедрения в индивидуальную программу оздоровления, обеспечивающую полноценную реализацию двигательных способностей.

Владеть: жизненно необходимыми умениями и навыками для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая рабочая программа по учебной дисциплине "Физическая культура и спорт" составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в ИПиП Сахалинского государственного

университета по направлению подготовки: 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», профиль подготовки: «Психология и педагогика дошкольного образования».

3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы, реализуется в рамках базовой части **Б1.Б.05** в объеме 72 академических часов.

Распределение учебных часов по разделам программы «Физическая культура и спорт»

Вид работы	Трудоемкость академических часов	
	Семестр	всего
Общая трудоемкость	1	72 (2 з.е.)
Лекции	1	4
Самостоятельная работа	1	67
Контактная работа в период промежуточной аттестации (КонтПА)	1	1
Контроль Промежуточная аттестация	зачет	<u>3</u> зач

Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Тематическое планирование и раздел часов лекционного курса

Раздел дисциплины	Се- местр	Нед еля семе - стра	Виды учебной работы				Формы текущего контроля
			Лек ция	Кон тПА	К	СРС	
Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.							Тестирование
Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.	1					4	Опрос устный и письменный
Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации. Комплекс ГТО.	1					4	Опрос устный и письменный

Тема 3. Средства физического воспитания.	1					4	Опрос устный и письменный
Тема 4. Методы и средства воспитания физических качеств.						4	Опрос устный и письменный
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1					2	Опрос устный и письменный
Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.							Тестирование
Тема 6. Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	1					4	Опрос устный и письменный
Тема 7. Основные психофизические характеристики умственного труда студентов.	1					4	Опрос устный и письменный
Тема 8. Двигательная активность. Физическое развитие человека.	1					4	Опрос устный и письменный
Раздел 3. Основы здорового образа жизни.							Тестирование
Тема 9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние вредных привычек на здоровье человека.	1		2			4	Опрос устный и письменный
Тема 10. Содержательные характеристики здорового образа жизни. Методы и способы закаливания организма.	1					4	Опрос устный и письменный
Раздел 4. Оздоровительные системы и спорт.							Тестирование
Тема 11. Характеристика оздоровительной физической культуры и оздоровительных систем.	1					4	Опрос устный и письменный
Тема 12. Спорт. Соревнования. Олимпийское движение.	1					4	Устный и письменный
Тема 13. Физиологическая характеристика спортивной работы. Изменения в состоянии организма во время занятий физическими упражнениями.	1					2	Опрос устный и письменный

Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1		2			4	Опрос устный и письменный
Тема 15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1					4	Опрос устный и письменный
Тема 16. Спортивные травмы. Техника безопасности на занятиях физической культурой	1					2	Опрос устный и письменный
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.							Тестирование
Тема 17. Профессионально-прикладная подготовка будущего бакалавра	1					4	Опрос устный и письменный
Тема 18. Производственная физическая культура.	1					5	Опрос устный и письменный
Контактная работа в период промежуточной аттестации (КонтПА) – проведение текущих консультаций, ИРС, проверка контрольных работ	1			1			
Контроль	1				3		
Итого часов:			4	1	3	67	

РАЗДЕЛ 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке

Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.

Краткое содержание. Физическая культура и спорт в вузе. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства в Российской Федерации. Основные понятия теории физического воспитания. Социальные функции физической культуры и спорта.

Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации. Комплекс ГТО.

Краткое содержание. Цель и задачи физического воспитания. Понятие системы физического воспитания. Краткий исторический обзор. Система физического воспитания в Российской Федерации. Основы системы физического воспитания. Комплекс ГТО. Методические принципы физического воспитания.

Тема 3. Средства физического воспитания.

Краткое содержание Средства физического воспитания. Физические упражнения (ОРУ, гимнастика, игры, спорт, туризм). Естественные факторы природы. Гигиенические основы физического воспитания.

Тема 4. Методы и средства воспитания физических качеств.

Краткое содержание Понятие физического и двигательного качества. Воспитание физического качества силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Определения,

виды, средства, методы, физиологическое обоснование, возрастные характеристики, тесты и способы измерения.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка системе физического воспитания.

Краткое содержание Понятие общефизической и специальной физической подготовки. Задачи ОФП и СФП. Средства и методы ОФП. Средства и методы СФП. Направленное применение ОФП и СФП в учебно-тренировочном процессе.

РАЗДЕЛ 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 6. Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Краткое содержание. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, пищеварительную системы и опорно-двигательный аппарат.

Тема 7. Основные психофизические характеристики умственного труда студентов.

Краткое содержание Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Основные изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Использование средств физической культуры для оптимизации работы студентов.

Тема 8. Двигательная активность. Физическое развитие человека

Краткое содержание. Физиологические основы двигательной деятельности. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное воздействие на организм человека. Оптимальный двигательный режим. Двигательный навык. Формирование жизненно необходимых навыков и умений. Физическое развитие. Оценка физического развития человека.

РАЗДЕЛ 3. Основы здорового образа и стиля жизни студента.

Тема 9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Содержательные характеристики здорового образа жизни.

Краткое содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Критерии здоровья. Функциональные резервы организма. Здоровый образ жизни и его составляющие. Наследственность и ее влияние на здоровье. Критерии эффективности здорового образа жизни. Содержательные характеристики здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Режим питания. Организация двигательной деятельности.

Тема 10. Влияние вредных привычек на здоровье человека. Методы и средства закаливания организма.

Краткое содержание. Факторы, негативно влияющие на здоровье. Профилактика вредных привычек. Методы и способы закаливания. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Личная гигиена

РАЗДЕЛ 4. Оздоровительные системы и спорт.

Тема 11. Характеристика оздоровительной физической культуры и оздоровительных систем

Краткое содержание. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Принципы оздоровительной направленности. Оздоровительные системы: контролируемые беговые нагрузки (система Купера); режим 1000 движений (система Амосова); 10000 шагов каждый день (система Микахо-Икай); бег ради жизни (система Лидьярда); йога; виды аэробики; шейпинг; калланетика; стретч. Средства оздоровительной направленности: оздоровительная ходьба, бег, плавание, ходьба и бег на лыжах, атлетическая гимнастика.

Тема 12. Спорт. Соревнования. Олимпийское движение.

Краткое содержание. Понятие «спорт». Массовый спорт и спорт высших достижений. Современное состояние отрасли спорт в Российской Федерации. Соревнования, задачи, виды, системы зачета и проведения. Студенческий спорт. Олимпийские игры, истоки, возрождение, современное состояние. Паралимпийские игры. Олимпийское движение. Олимпийская хартия. Движение «Фэйрплей», трофей «Пьера дэ Кубертена», проект Сп Арт.

Тема 13. Физиологическая характеристика спортивной работы. Изменения в состоянии организма во время занятий физическими упражнениями.

Краткое содержание. Физиологическая характеристика спортивной работы. Изменения в состоянии организма во время занятий физическими упражнениями.

Классификация спортивной работы. Физиологическая характеристика. Понятие работоспособности. Вrabатываемость, Методы борьбы с утомлением. Восстановление после физической нагрузки. Тренированность и ее показатели. Виды предстартовых состояний. Методы управления предстартовым состоянием.

Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Краткое содержание. Основы построения оздоровительной тренировки. Структура тренировочного занятия. Формы самостоятельных занятий. Объем и интенсивность тренировочных занятий. Периодичность тренировочных занятий. Интервалы отдыха. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Гигиена самостоятельных занятий. Техника безопасности.

Тема 15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Краткое содержание. Самоконтроль, его цели и задачи. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Методы самоконтроля. Оценка функционального состояния.

Тема 16. Спортивные травмы. Средства восстановления. Техника безопасности на занятиях физической культурой.

Краткое содержание. Классификация спортивных травм. Причины. Симптомы. Первая помощь. Профилактика. Средства восстановления физической нетрудоспособности. Основные требования по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

РАЗДЕЛ 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста.

Тема 17. Профессионально-прикладная подготовка будущего специалиста.

Краткое содержание. Историческая справка. 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.

Тема 18. Производственная физическая культура.

Краткое содержание Понятие производственной физической культуры Цели и задачи. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

Контрольные вопросы к лекциям

Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Основы законодательства в Российской Федерации.
3. Основные понятия теории физического воспитания.
4. Социальные функции физической культуры и спорта.

Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации. Комплекс ГТО.

5. Цель и задачи физического воспитания.
6. Система физического воспитания в Российской Федерации.
7. Комплекс ГТО.
8. Методические принципы физического воспитания.

Тема 3. Средства физического воспитания.

9. Физические упражнения (ОРУ) – основное средство.
10. Основные виды физических упражнений.
11. Неспецифические средства физического воспитания.

Тема 4. Методы и средства воспитания физических качеств.

12. Воспитание физического качества гибкости.
13. Воспитание физического качества выносливости.
14. Воспитание физического качества силы.
15. Воспитание физического качества ловкости.
16. Воспитание физического качества быстроты.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка системе физического воспитания.

17. Понятие общеподготовительной подготовки. Задачи и содержание ОФП.
18. Понятие специальной физической подготовки. Задачи и содержание. СФП
19. Направленное применение ОФП и СФП в учебно-тренировочном процессе.

Тема 6. Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

20. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему.
21. Влияние физических упражнений на нервную систему.
22. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
23. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
24. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

Тема 7. Основные психофизические характеристики умственного труда студентов.

25. Основные изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии.
26. Понятие стресс. Характеристика состояния стресса.
27. Использование средств физической культуры для оптимизации работы студентов.

Тема 8. Двигательная активность. Физическое развитие человека

28. Рефлекс. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
29. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное воздействие на организм человека.
30. Оптимальный двигательный режим.
31. Понятие и формирование двигательного навыка.
32. Формирование жизненно необходимых навыков и умений.
33. Физическое развитие.
34. Оценка физического развития человека.

Тема 9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Содержательные характеристики здорового образа жизни.

35. Понятие «здоровья». Критерии здоровья. Факторы, определяющие здоровье.
36. Здоровый образ жизни и его составляющие.
37. Рациональное питание.

Тема 10. Влияние вредных привычек на здоровье человека. Методы и средства закаливания организма.

38. Факторы, негативно влияющие на здоровье.
39. Методы и способы закаливания

Тема 11. Характеристика оздоровительной физической культуры и оздоровительных систем

40. Принципы оздоровительной направленности.

41. Оздоровительные системы. Характеристика по выбору

Тема 12. Спорт. Соревнования. Олимпийское движение.

42. Понятие «спорт». Массовый спорт и спорт высших достижений.

43. Соревнования, задачи, виды, системы зачета и проведения.

44. Олимпийские игры, истоки, возрождение, современное состояние.

Тема 13. Физиологическая характеристика спортивной работы. Изменения в состоянии организма во время занятий физическими упражнениями.

45. Физиологическая характеристика спортивной работы.

46. Понятие работоспособности. Врабатываемость.

47. Виды предстартовых состояний. Методы управления предстартовым состоянием.

Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

48. Структура тренировочного занятия.

49. Объем и интенсивность тренировочных занятий. Периодичность. Интервалы отдыха.

50. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями.

Тема 15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

51. Самоконтроль, его цели и задачи. Показатели самоконтроля.

52. Оценка функционального состояния.

Тема 16. Спортивные травмы. Средства восстановления. Техника безопасности на занятиях физической культурой.

53. Классификация спортивных травм. Причины. Симптомы. Первая помощь.

54. Средства и способы восстановления физической нетрудоспособности.

55. Основные требования по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Тема 17. Профессионально-прикладная подготовка будущего специалиста.

56. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.

57. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

58. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

Тема 18. Производственная физическая культура.

59. Понятие производственной физической культуры. Цели и задачи.

60. Выбор форм, методов и средств физической культуры в рабочее и свободное время.

Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрена учебным планом в объеме 36 учебных часов.

Осуществляется по двум направлениям:

1 – подготовка к защите контрольной работы (обзор литературы и изучение материала по заданной теме; изучение контрольных вопросов лекционного курса;

2 – консультативно и осуществляется в течение учебного года по избранному виду деятельности.

Задачи, решаемые в процессе самостоятельной работы:

1 – формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, привычки соблюдению личной гигиены;

2 – воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

3 – формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

4 – выработка приемов самоконтроля;

5 – содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

6 - развитие и совершенствование кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

Реализуются через:

1. Сообщения, доклады, рефераты по темам лекций, выступления на конференциях, НИРС.
2. Участие в соревнованиях по видам спорта. Форма контроля – протоколы соревнований.
3. Судейство соревнований по видам спорта. Форма контроля – знание правил.
4. Самостоятельные занятия избранным видом активной физической деятельности. Форма контроля – динамика развития физических качеств по ОФП (общей физической подготовке)
5. Посещение секций по личному выбору. Форма контроля – наличие документа посещаемости, контрольное тестирование основных специальных физических качеств.
6. Сдача нормативов комплекса «ГТО». Форма контроля – наличие документа.

4. Образовательные технологии

Рабочая программа предусматривает:

- использование современных учебно-методических материалов (научно-методическое и программное обеспечение в интернет - ресурсах);
- современные дидактические материалы: тематические презентации с применением мультимедийного оборудования (лекция-визуализация);
- информационно образовательные технологии (технология рейтинговой системы оценки успеваемости);
- участие студентов в научно-исследовательской работе (студенческая конференция «Спорт и здоровье»);
- современное, материально-техническое и информационное обеспечение на учебных занятиях и соревнованиях СахГУ;
- участие в соревнованиях различных форм и уровней, подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО.

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

Оценка качества учебной работы студентов - объективность знаний, умений и навыков (ЗУН)) в каждом семестре оценивается: - 85–100 баллов «отлично»; 70-84 балла «хорошо»; «удовлетворительно» - 52–69 баллов; «неудовлетворительно – 0–51 балл.

Условиями накопления баллов и критериями оценки является:

- регулярность посещения лекций;
- защита контрольной работы.

Тематика контрольных работ

1. Физическая культура и спорт в современном обществе.
2. Роль и значение жизненно необходимых умений и навыков.
3. Средства физического воспитания.
4. Общая и специальная физическая подготовка.
5. Осанка человека. Сколиозы.
6. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
7. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
8. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека.

9. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему человека.
10. Влияние физических упражнений на нервную систему человека.
11. Основы здорового образа жизни.
12. Оздоровительная физическая культура.
13. Закаливание организма.
14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.
15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
16. Основы рационального питания.
17. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.
18. Средства восстановления после физических нагрузок
19. Нравственное воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.
20. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии.
21. Подвижные игры – основное средство физического воспитания
22. Физическое качество – быстрота.
23. Физическое качество - ловкость.
24. Физическое качество - сила.
25. Физическое качество - выносливость.
26. Физическое качество - гибкость.
27. Вид спорта – сущность, характеристика влияния на организм и физическое развитие человека (на примере плавания).
28. Олимпийское движение.
29. Организация и проведение туристических походов.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста.

Тесты по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Вариант № 1.

Указания: все задания имеют несколько вариантов ответа, из которых правильный только один. Номер выбранного Вами ответа **обведите кружочком** в бланке для ответов.

1. Физическая культура – это:

- А) часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей народа и использование их в общественной практике и повседневной жизни;
- Б) исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей;
- В) обучение человека двигательным умениям и навыкам, управлению движением своего тела во времени и пространстве.

2. Физическая культура в профессионально-прикладной подготовке студентов предусматривает

- А) осуществление нравственного воспитания занимающихся, формирование у них качеств в соответствии с требованиями морального кодекса;
- Б) развитие физических качеств и двигательных навыков, особенно значимых для определенной профессиональной деятельности;
- В) осуществление умственного развития занимающихся, которое имеет две стороны – образовательную и воспитательную.

3. Неспецифические средства физического воспитания:

- А) инвентарь и оборудование, которое используется на учебных занятиях;
- Б) гигиенические факторы: гигиенические нормы питания, сна, мест занятий, требования личной гигиены, гигиены труда, учебы;
- В) воспитательное воздействие общественно-полезной работы в процессе учебных занятий.

4. Сердечно-сосудистая система - это:

- А) большой и малый круги кровообращения;
- Б) показатели работоспособности сердца;

В) плазма и взвешенные в ней форменные элементы.

5. Показателями работоспособности сердца являются:

- А) снижение уровня пороговой нагрузки;
- Б) состав крови (эритроциты, лейкоциты, тромбоциты);
- В) частота сердечных сокращений, кровяное давление, минутный объем крови.

6. Рефлекторная дуга – это:

- А) автономный обмен информацией о положении тела в пространстве;
- Б) путь по которому распространяется возбуждение, состоит из 3-х частей (афферентной, центральной и эфферентной);
- В) дуга, соединяющая различные органы и системы организма человека.

7. Здоровье – это:

- А) объективное состояние и субъективное чувство физического, духовного и социального благополучия человека;
- Б) состояние организма способное к выполнению рекордных показателей;
- В) отсутствие болезней и физических дефектов.

8. Здоровый образ жизни включает в себя следующие элементы:

- А) занятие художественной самодеятельностью, научной деятельностью, общественной работой, участие в соревнованиях;
- Б) воспитание в семье, систему образовательных учреждений, государственных комитетов общественных организаций;
- В) плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, рациональное питание.

9. Последовательность при закаливании водой:

- А) купание, моржевание, обливание, обтирание
- Б) обтирание, обливание, купание, моржевание;
- В) моржевание, обтирание, обливание, купание.

10. Общая физическая подготовка – это:

- А) процесс, направленный на формирование здорового образа жизни;
- Б) специфическая форма культуры, действенное средство укрепления здоровья;
- В) специфическая часть физической подготовки.

11. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки:

- А) естественные движения, специальные упражнения, определенные виды спорта, прикладные виды, упражнения на специальных снарядах и тренажерах;
- Б) упражнения с предметами, с партнером, подвижные игры;
- В) воспитание нравственных и эстетических качеств.

12. Сила – это:

- А) способность быстро наращивать мышечную массу;
- Б) максимальное напряжение различных мышечных групп;
- В) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

13. Оптимальный двигательный режим студента включает

- А) 25-30 тысяч локомоций и 3-4 часа двигательного компонента;
- Б) 9-12 тысяч локомоций и 5-6 часов двигательного компонента;
- В) 15-20 тысяч локомоций и 4-5 часов двигательной активности.

14. Продолжительность отдыха между занятиями при 3-х разовой тренировке с использованием средних по величине нагрузок (30-60 минут) должна быть:

- А) 72 часа;
- Б) 24 часа;
- В) 48 часов.

15. Суточная потребность взрослого человека в воде составляет:

- А) 10-20 грамм на 1 килограмм веса;

Б) 30-40 грамм на 1 килограмм веса;

В) 60-80 грамм на 1 килограмм веса.

16. Самоконтроль – это:

А) правильная организация физического воспитания, предусматривающая контроль за показателями физического развития;

Б) осознанная необходимость внимательного отношения к своему здоровью;

В) система наблюдений за своим здоровьем, физическим и функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок.

17. Коррекция физического развития осуществляется через:

А) средства физического воспитания, ЛФК;

Б) рациональное питание, повышение образовательного уровня;

В) медикаментозные средства.

18. Величина нормативного показателя ЖЕЛ:

А) женщины – 3000 – 3500 см³; мужчины – 3800 – 4200 см³;

Б) женщины – 2000 – 2500 см³; мужчины – 2500 – 3000 см³;

В) женщины – 5000 – 6000 см³; мужчины 7000 – 8000 см³.

19. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности, предъявляющий специализированные требования двигательным способностям человека, называется:

А) специальной физической подготовкой;

Б) физическим совершенством;

В) профессионально – прикладной физической подготовкой.

20. Основным средством физического воспитания являются:

А) физические упражнения;

Б) оздоровительные силы природы;

В) гигиенические факторы.

21. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

А) принцип сознательности и активности;

Б) принцип доступности и индивидуализации;

В) принцип связи теории с практикой.

22. Общая масса тела и масса жира снижаются при упражнениях на:

А) силу;

Б) выносливость;

В) Скорость

23. В программах оздоровительной тренировки рекомендуется преимущественное (до 90-100%) использование упражнений:

А) на быстроту движений;

Б) на выносливость;

В) скоростно-силовой направленности.

24. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается

А) от 7 до 9 лет;

Б) от 14 до 20 лет;

В) от 20 до 25 лет.

25. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется

А) специальной гибкостью;

Б) общей гибкостью;

В) активной гибкостью.

26. Физическим качеством не является:

А) координация;

Б) выносливость;

В) воля

27. В организме человека углеводы выполняют следующую биологическую функцию:

- А) Защитную;
- Б) энергетическую;
- В) пластическую

28. Жизненно необходимые навыки – это:

- А) навыки, используемые на повышение производительности труда;
- Б) навыки, возможность применения которых осуществляется на протяжении всей жизни;
- В) навыки, необходимые для воспитания прикладных качеств.

29. Что означает сплетение пяти олимпийских колец:

- А) страны;
- Б) виды спорта;
- В) континенты

30. Максимальная ЧСС во время спортивной тренировки оценивается величиной:

- А) $150 + \text{возраст (лет)}$;
- Б) $220 - \text{возраст (лет)}$;
- В) 170 уд. Мин

Тестирование для дисциплины «Физическая культура и спорт»

Вариант № 2.

Указания: все задания имеют несколько вариантов ответа, из которых правильный только один. Номер выбранного Вами ответа обведите кружочком в бланке для ответов.

1. Система физического воспитания – это:

- А) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;
- Б) исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека;
- В) совокупность идеологических и научно-методических основ физического воспитания, а также организаций и учреждений, осуществляющих и контролирующих физическое воспитание граждан.

2. Социальные функции физической культуры и спорта:

- А) подготовка людей к труду и защите Отечества, гармоничное развитие личности, укрепление и сохранение здоровья, укрепление мира, дружбы и сотрудничества между народами;
- Б) организация активного досуга и повышение производительности труда;
- В) воспитание физически крепкого подрастающего поколения.

3. Требования к естественным факторам природы:

- А) повышение производительности труда;
- Б) постепенность, систематичность, комплексность применения;
- В) учет индивидуальных особенностей организма.

4. Мышечная система обеспечивает:

- А) восприятие ощущений прикосновения, его силу, место, продолжительность;
- Б) адаптацию организма к окружающей среде;
- В) движение человека, вертикальное положение тела, фиксацию внутренних органов в определенном положении, дыхательные движения, усиление крово- и лимфообращения (мышечный насос), терморегуляцию организма вместе с другими системами.

5. Оптимальная внутренняя температура тела, при которой отмечаются наивысшие показатели деятельности важнейших вегетативных систем, составляет:

- А) 36.6 градусов;
- Б) 37,0 – 37,5
- В) 39,0 – 39,5

6. Гипокинезия – это:

- А) тренированность сердечно-сосудистой системы;
- Б) устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам;
- В) особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности.

7. Двигательный навык – это:

- А) совокупность двигательных действий человека;
- Б) форма двигательных действий, выработанная по механизму условного рефлекса в результате систематических упражнений;
- В) последовательность в выполнении разнообразных технических приемов.

8. Для оценки здоровья используют основные критерии:

- А) наличие или отсутствие в момент обследования хронических заболеваний; уровень функционирования основных систем; сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям; уровень достигнутого развития и степень его гармоничности;
- Б) функциональные пробы;
- В) владение жизненно необходимыми навыками и умениями.

9. Здоровый образ жизни – это:

- А) гигиенические нормы и требования, направленные на сохранение здоровья человека;
- Б) ряд медицинских мероприятий, направленных на улучшение здоровья человека;
- В) способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей;

10. Принципы закаливания:

- А) систематичность, постепенность, последовательность, учет индивидуальных особенностей;
- Б) закаливание воздухом, водой, ветром, солнечной радиацией;
- В) чередование холода и тепла, использование облегченного варианта одежды.

11. ЧСС от 130 до 150 уд.мин. принадлежит зоне интенсивности физических нагрузок:

- А) смешанной;
- Б) аэробной;
- В) анаэробной

12. Средства специальной физической подготовки:

- А) упражнения для развития физических качеств;
- Б) соревновательные упражнения своего вида деятельности;
- В) общеразвивающие упражнения.

13. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки:

- А) наличие материальной базы учебного заведения;
- Б) формы труда, условия труда, характер труда, режим труда и отдыха, динамика работоспособности специалиста;
- В) географо-климатические условия.

14. Факторы, определяющие быстроту:

- А) энергетические запасы организма, функциональные возможности органов и систем;
- Б) техническое мастерство и волевые качества спортсменов;
- В) подвижность нервных процессов, морфологическая структура мышц.

15. Оптимальная нагрузка – это:

- А) нагрузка такого объема и интенсивности, которая дает максимально оздоровительный эффект;
- Б) нагрузка, которая не превышает частоту сердечных сокращений выше 120 ударов в минуту;
- В) длина тренировочной дистанции выше 20 километров.

16. К основным критериям физического развития не относится:

- А) длина тела;
- Б) масса тела;
- В) ЧСС

17. Оздоровительным и профилактическим эффектом в отношении сердечно-сосудистых заболеваний обладают:

- А) ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость;
- Б) упражнения, направленные на развитие аэробных возможностей и общей выносливости;
- В) циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие общую и специальную скоростную выносливость.

18. Основные средства восстановления после физической нагрузки:

- А) витамины, водные процедуры;
- Б) адаптогены, пассивный отдых;
- В) сон, рациональное питание.

19. Оценка физического развития определяется:

- А) функциональными пробами;
- Б) должными показателями;
- В) методами наружного осмотра, антропометрии.

20. Объективные показатели самоконтроля это:

- А) ЧСС, масса тела, функциональные пробы, спортивные результаты;
- Б) сон, аппетит, болевые ощущения;
- В) самочувствие, настроение, работоспособность.

21. Величина нормативного показателя - пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) равна:

- А) 40-50 секунд;
- Б) 20-30 секунд;
- В) 1,5 минут и более.

22. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физическими знаниями и формирование осознанной потребности физкультурных занятиях, называется:

- А) физической культурой;
- Б) физической подготовкой;
- В) физическим воспитанием.

23. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- А) принцип научности;
- Б) принцип доступности и индивидуализации;
- В) принцип постепенного наращивания развивающе – тренирующих воздействий.

24. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст

- А) 10 -11 лет;
- Б) от 11- 12 лет до 15 – 16 лет;
- В) 18 – 19 лет.

25. Число движений в единицу времени характеризует

- А) темп движений;
- Б) сложную двигательную реакцию;
- В) ритм движения.

26. Степень подвижности суставов не зависит от:

- А) пола;
- Б) роста-весовых показателей;
- В) степени тренированности

27. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется

- А) эластичностью;
- Б) гибкостью;
- В) растяжкой.

28. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объеме... в неделю.

- А) 6 – 8 часов;
- Б) 10 -14 часов;
- В) 21 – 28 часов.

29. Укажите, какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:

- А) время ходьбы;
- Б) скорость ходьбы;
- В) время ходьбы, ее скорость и расстояние.

30. При сколиозе 1 степени противопоказаны все нижеперечисленные виды спорта кроме:

- А) бокса;
- Б) гимнастика;
- В) тенниса.

Тестирование для дисциплины «Физическая культура и спорт»

Вариант № 3

Указания: все задания имеют несколько вариантов ответа, из которых правильный только один. Номер выбранного Вами ответа обведите кружочком в бланке ответов

1. Физическое развитие – это:

- А) система физического воспитания, направленная на развитие духовных и физических качеств человека на подготовку его к определенному роду деятельности в конкретных социально-экономических условиях;
- Б) специфическая форма социального движения, ставящего своей целью содействовать повышению уровня физической культуры населения и развития спорта;
- В) процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его индивидуальной и общественной жизни.

2. Система физической подготовки, имеющая профессионально-прикладной характер предусматривает:

- А) обучение технике двигательных навыков;
- Б) укрепление здоровья, улучшение физического развития, совершенствование физических качеств;
- В) тактико-стратегическую подготовку.

3. Средства физического воспитания.

- А) физические упражнения, игры, туризм, гимнастика, естественные факторы природы, гигиенические основы;
- Б) сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость;
- В) равномерная, переменная, повторная, интервальная тренировка.

4. Систематическая тренировка увеличивает силу мышц:

- А) за счет увеличения количества и утолщения мышечных волокон, и за счет увеличения их эластичности;
- Б) за счет увеличения объема циркулирующей крови в организме;
- В) за счет роста спортивных результатов.

5. Рефлекс – это:

- А) деятельность, направленная на сохранение целостности организма;
- Б) реакция организма на раздражение, поступающее из внутренней или внешней среды, осуществляемая посредством центральной нервной системы;
- В) управление функциями организма для обеспечения требуемого обмена веществ.

6. К показателям физического развития относится:

- А) вес, рост;
- Б) артериальное давление, ЧСС;
- В) сила, выносливость, быстрота

7. Жизненная емкость легких – это:

- А) максимальное количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимального вдоха;
- Б) количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле;
- В) объем воздуха, который проходит через легкие за 1 минуту.

8. Здоровье зависит:

- А) 25% - от здравоохранения, 30% - от окружающей среды, 30% - от генетики, 15% - от образа жизни;
- Б) 50% - от здравоохранения, 10% - от окружающей среды, 10% - от генетики, 30% от - образа жизни;
- В) 8% - от здравоохранения, 20% - от окружающей среды, 20% - от генетики, 52% - от образа жизни.

9. Суть рационального питания:

- А) пища должна соответствовать климатическим и сезонным условиям;
- Б) приток энергии с пищей должен быть равен расходу;
- В) норма потребления калорий должна превышать энергетические затраты.

10. Закаливание – это:

- А) система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям (холода, тепла, солнечной радиации, атмосферного давления);
- Б) процесс физического воспитания;
- В) средство восстановления после физических нагрузок

11. К активным средствам физической реабилитации относятся:

- А) массаж;
- Б) элементы спорта;
- В) Мышечная релаксация

12. Соотношение использования общей физической и специальной физической подготовки в учебных занятиях студента:

- А) ОФП – 20% - 30%, СФП – 70% - 80%;
- Б) ОФП – 40%, СФП – 60%;
- В) ОФП – 80%, СФП – 20%.

13. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это:

- А) упражнения повышающие развитие физических качеств;
- Б) одно из направлений системы физического воспитания, применительно к конкретным условиям труда;
- В) упражнения, увеличивающие производительность труда.

14. Методы развития качества выносливости:

- А) строго регламентированного упражнения;
- Б) динамических усилий;
- В) равномерный.

15. Пороговой величиной интенсивности нагрузки обеспечивающей минимальный оздоровительный эффект принято считать работу:

- А) на уровне 50%-60% от МПК или 60%-80% от максимальной возрастной ЧСС;
- Б) на уровне 70% от МПК или 80%-90% от максимальной возрастной ЧСС;
- В) на уровне 30% от МПК или 40%-50% от максимальной возрастной ЧСС;

16. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением, не показаны:

- А) бег;
- Б) лыжи;
- В) езда на велосипеде

17. Оптимальная частота занятий для начинающих:

- А) 5 раз в неделю;
- Б) 3 раза в неделю;
- В) 1-2 раза в неделю.

18. Личная гигиена включает в себя:

- А) поддержание ритмического режима жизнедеятельности организма, наличие системы в учебной и профессиональной деятельности;
- Б) знание техники безопасности при работе на спортивных снарядах, гигиенические нормы и требования sportсооружений;
- В) рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек, гигиена одежды и обуви.

19. Осанка – это:

- А) привычное положение тела, определяющееся степенью развития мышечных групп;
- Б) степень развития гибкости позвоночного столба;
- В) состояние позвоночника, естественные изгибы которого в передне-заднем направлении находятся в пределах 3-4 см по отношению к вертикальной оси.

20. Величина нормативного показателя клино-статической пробы (переход из положения стоя в положение лежа);

- А) урежение пульса от 10 и более ударов в минуту;
- Б) урежение пульса на 8-10 ударов в минуту;
- В) урежение пульса на 4-6 ударов в минуту.

21. В процессе пищеварения не участвует:

- А) Слюнные железы;
- Б) селезенка;
- В) печень

22. Тесты для проверки силовых качеств человека:

- А) подтягивание, прыжки, динамометрия;
- Б) челночный бег, прыжки через скакалку;
- В) кроссовый бег, езда на велосипеде, бег на лыжах.

23. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности

- А) физическая подготовка;
- Б) физическая культура;
- В) физическое состояние.

24. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

- А) повторный максимум (ПМ);
- Б) силовой индекс (СИ);
- В) весосиловой показатель (ВСП).

25. Какое физическое качество при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- А) выносливость;
- Б) сила;
- В) координационные способности.

26. Ловкость – это:

- А) способность быстро и прочно овладеть новыми сложно-координированными движениями;
- Б) способность противостоять физическому утомлению в сложно-координированных видах деятельности;
- В) способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности.

27. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- А) от 7 до 9 лет;
- Б) от 14 до 20 лет;
- В) от 20 до 25 лет;

28. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- А) 3-5 минут, выполняемые в анаэробном режиме;
- Б) 15-20 минут, выполняемые в аэробном режиме;
- В) 45-60 минут.

29. Основным методом развития гибкости является:

- А) повторный метод;
- Б) метод максимальных усилий;
- В) метод статических усилий.

30. У спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости, ЧСС в покое равна:

- А) 80 – 70 уд. мин;
- Б) 70 - 60 уд.мин;
- В) 60 – 50 уд. мин.

6. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины

Требования к контрольной работе:

- контрольная работа выполняется по тематике, утвержденной кафедрой и согласованной с преподавателем;
- контрольная работа выполняется на основе не менее пяти литературных (методических) источников или экспериментального материала;
- содержание контрольной работы излагается авторской речью в произвольной форме (своими словами), но с обязательным соблюдением научного стиля и употреблением общепринятой терминологии;
- последовательность изложения контрольной работы должна соответствовать плану работы;
- текст контрольной работы должен начинаться с введения до двух страниц и заканчиваться заключением, выводами до двух страниц;
- не допускается дословное переписывание фрагментов первоисточников без ссылок на издание и автора;
- при цитировании первоисточника текст цитаты заключается в кавычки, при этом после закрывающихся кавычек в круглых скобках указываются инициалы и фамилия автора, а также год издания;
- допускается оформление ссылки на автора в виде сноски в конце страницы, где указывается автор цитаты, название публикации, год издания, издательство, страница;

- объем контрольной работы составляет 15-20 страниц печатного текста стандартного листа форма А4;
- список использованной литературы приводится в конце работы в алфавитном порядке с указанием фамилий и инициалов авторов, названия работы, издательства, года издания.

Тематика перечня контрольных работ разрабатывается и утверждается кафедрой физического воспитания согласно требованиям учебной дисциплины «физическая культура и спорт» и включает следующие разделы:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа жизни;
- оздоровительные системы и спорт;
- профессионально-прикладная физическая подготовка.

Контрольная работа выполняется в сроки, установленные учебным планом, до зачетной недели.

Согласование темы контрольной работы и консультация проводятся до промежуточной аттестационной недели – согласно расписанию, утвержденному кафедрой физического воспитания.

При необходимости доработки (переработки) контрольной работы студент получает дополнительную консультацию по нераскрытому вопросу. Защита контрольной работы может быть проведена, по согласованию студента и преподавателя, во время учебного процесса (число, время фиксируются в журнале регистрации) или во время зачетной недели – по расписанию учебного отдела института.

Написание реферата. Целью реферата является сообщение научной информации по определенной теме, обязательно раскрыть суть проблемы с различных позиций и точек зрения, и на основе этих выводов сделать соответствующие свои выводы. Задачи реферата: формирование умений самостоятельной работы обучающихся с литературой; развитие навыков логического мышления; углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Объем реферата не должен превышать 10 страниц. В процессе работы над рефератом необходимо проанализировать различные точки зрения. В случае необходимости провести научную полемику. Обобщить научный материал и сделать соответствующие выводы.

Процесс подготовки реферата: 1) выбор или формулировка темы; 2) подбор и изучение литературы по теме; 3) составление плана реферата, который раскрывает тему; 4) написание реферата и его оформление.

В результате проделанной работы над рефератом совершенствуются навыки поиска, отбора и систематизации полученной информации, а также навыки грамотного, лаконичного изложения мыслей и речи.

Реферат может быть основан на одном или нескольких источниках и подразумевает обязательное наличие нескольких точек зрения на поставленный в реферате вопрос. На основании этих точек зрения должен быть сделан собственный вывод.

Составление доклада. Целью доклада является формирование научно-исследовательских навыков и умений у обучающихся, способствование овладению методами научного познания, научиться критически мыслить. Здесь главной составляющей будет считаться выступление на публике. Объем доклада варьируется от 5 до 15 страниц.

Этапы подготовки доклада соответствуют этапам подготовки реферата. Структура доклада: 1) вступление (указываются тема, актуальность, цель, проблематика доклада, а также краткий обзор библиографического списка литературы по изученной теме); 2) основная часть (включает в себя логичное и последовательное изложение материала); 3) заключение (подводятся итоги, формулируются выводы и обобщения, подчеркивается значение этой проблематики в современном обществе, выделяются проблемы и пути их

решения). Немаловажной частью здесь будут различные приложения: схемы, таблицы, иллюстрации и др.

Доклад предполагает конкретный развернутый ответ на заданную тему, обычно основан на одной точке зрения.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Издание второе. Допущено УМО по направления педагогического образования для студентов вузов. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2012.
2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов вузов /Ю.П.Кобяков.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.-253 с.- (Высшее образование).
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. -11-е изд., стер. – М.:Академия, 2013.- 479 с.- (Бакалавриат).

б) дополнительная литература:

1. Ахметов А.М. теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» (Электронный ресурс): лекции / А.М.Ахметов. – Электрон. текстовые данные. – Набережные Челны: Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2013. – 213 с. – Режим доступа: [http:// www. iprbookshop.ru/30219](http://www.iprbookshop.ru/30219).
2. Решетников Н.В.; Кислицын Ю.Л.; Палтиевич Р.Л.; Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник. – М.: Академия, 2012. - 176 с.– ISBN 978–5-7695-8908-9 <http://knigovodstvo.ru/book/1284/>
3. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений. / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
4. Шидловская Т.Н. Физическая культура: Самостоятельные занятия студентов по бегу и лыжной подготовке. Учебно-методическое пособие.– Южно-Сахалинск: СахГУ, 2010.– 68с.

8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационные технологии, программное обеспечение и информационно-справочные системы, необходимые для освоения дисциплины

1. [www. Fiziolive.ru](http://www.Fiziolive.ru)
2. [www. Fgosvo.ru](http://www.Fgosvo.ru)
3. [www. Fizkult-ura.ru](http://www.Fizkult-ura.ru)
4. www.Sportboxs.ru

Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880);
2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», версия «эксперт». Рег. номер 164638, версия «проф»;
3. «Антиплагиат. ВУЗ» Лицензионный договор № 181 от 20.03.2017 года.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Лекционный курс дисциплины «Физическая культура и спорт» обеспечен аудиторным фондом с мультимедийным обеспечением.

Общефизическая самостоятельная подготовка студентов обеспечена следующими средствами: вело, лыже тренажеры, беговые дорожки – 11, силовые тренажеры - 8; гимнастические маты – 8; гантели – 40 пар; утяжелители – 40; резиновые жгуты - 40; гири – 12; штанги - 8; боксерские мешки - 2; скакалки – 40; гимнастические обручи -20; жимфлекс – 10; стол для армреслинга.

Для проведения тестирования уровня физической и функциональной подготовленности имеются: секундомеры, весы, динамометры, спирометры, тонометры.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3+ и ПОПОП по направлению подготовки: 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», профиль подготовки: «Психология и педагогика дошкольного образования».

Автор - доцент Шидловская Т.Н. _____

Рецензент - к.п.н., доцент Шидловский Г.Я. _____

Программа одобрена на заседании кафедры
физического воспитания СахГУ от 01 сентября 2016 года, протокол № 1.