# К.Н.ЕФРЕМЕНКОВ

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**АДМИНИСТРАЦИЯ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**
**ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО КУЛЬТУРЕ**
**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**
**«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ИСКУССТВ»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Проректор по учебной и
воспитательной работе

_____ Е.В.Горбылева

«_____» _____ 20____г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 052a556b0039ad5f8c4f749b3ade26ca30
Владелец: Подгузова Елена Евгеньевна
Действителен: с 31.05.2021 по 31.05.2022

**Обсуждена на заседании кафедры:**

Зав. кафедрой _____ С.П.Цаплина
Протокол № _____
от «_____» _____ 20____г.

# К.Н.ЕФРЕМЕНКОВ

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**рабочая программа дисциплины для обучающихся по направлению**
51.03.02 Народная художественная культура, **направленности (профилю) –**
Руководство любительским хореографическим коллективом. Преподавание специальных дисциплин; **форме обучения:** очной

**Смоленск**
**2021**

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:

Является частью модульной дисциплины «Физическая культура и спорт» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)».

## 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

**УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать**:

основы и правила здорового образа жизни; значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.

**Уметь**:

вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

**Владеть**:

навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

| № п/п | Раздел дисциплины | Семестр по очной форме обучения | Недели семестра по очной форме обучения | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость в часах по очной форме обучения | | | | Форма текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) форма промежуточной аттестации (по семестрам) по очной |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Лекции | Семинары | Практические | Самостоятельная работа | |
| 1 | Раздел 1. Физическая культура и спорт | 1 | 1-16 | 12 | 2 | 2 | 0,5 | |
| | | 2 | 1-18 | 8 | 6 | 4 | 0,5 | |
| | | 3 | 1-18 | 8 | 4 | 6 | 0,5 | |
| | | 4 | 1-18 | 8 | 4 | 6 | 0,5 | Зачет |
| **ВСЕГО: 72** | | | | **36** | **16** | **18** | **2** | |

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При проведении занятий и организации самостоятельной работы обучающихся используются:

ТРАДИЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ, предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений по образцу: лекция-изложение, лекция-объяснение, практические работы, контрольная работа и др.

Использование традиционных технологий обеспечивает ориентирование обучающегося в потоке информации, связанной с различными подходами к определению сущности, содержания, методов, форм развития дисциплины.

Практические и семинарские занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей и задач развития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации; анализ современных подходов к развитию дисциплины, ее методологической базы.

## 5.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ (ТЕМ) ДИСЦИПЛИНЫ
## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

| Раздел / тема | | | Количество часов по очной форме обучения (по очной форме) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Семестр | Неделя семестра | Всего | Лекций | Семинаров | Практических | Самостоятельная работа студента |
| **Раздел 1. Физическая культура и спорт** | | | | | | | |
| Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | **1** | 1-10 | **10,25** | 6 | 2 | 2 | 0,25 |
| Социально-биологические основы физической культуры. | **1** | 11-16 | **6,25** | 6 | | | 0,25 |
| Основы здорового образа жизни студента. | **2** | 1-12 | **12,25** | 4 | 4 | 4 | 0,25 |
| Физическая культура в обеспечении здоровья | **2** | 13-18 | **6,25** | 4 | 2 | | 0,25 |
| Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. | **3** | 1-10 | **10,25** | 4 | 2 | 4 | 0,25 |
| Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | **3** | 11-18 | **8,25** | 4 | 2 | 2 | 0,25 |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. | **4** | 1-8 | **8,25** | 4 | 2 | 2 | 0,25 |
| Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. | **4** | 9-18 | **10,25** | 4 | 2 | 4 | 0,25 |
| **ИТОГО** | | | **72** | **36** | **16** | **18** | **2** |

## Раздел 1. Физическая культура и спорт

**Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента**

Документы, на основе которых осуществляется физическое воспитание в вузах. Требования государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура». Цель и задачи занятий по физической культуре в вузе. Формы организации занятий физическим воспитанием в РГУ имени С.А.Есенина. Распределение студентов по отделениям и учебным группам для практических занятий физической культурой. Краткая характеристика теоретического, практического и контрольного разделов программы.

**Социально-биологические основы физической культуры.**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины. Влияние физических упражнений на органы и системы организма. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.

**Основы здорового образа жизни студента.**

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО. Особенности физической Подготовленности для сдачи норм ГТО. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.

**Физическая культура в обеспечении здоровья**

Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.

**Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.**

Психофизиологическая характеристика учебного труда и быта студента. Динамика умственной и физической работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервноэмоционального и психофизического утомления. Влияние активного двигательного режима на повышение устойчивости организма к нервноэмоциональному и умственному перенапряжению. Профессионально-прикладная физическая культура и ее значение. Профессиональные качества специалиста и способы развития средствами физической культуры. Способы и методы профессионально-прикладной физической культуры. Использование нетрадиционных методик в оздоровительной физической культуре.

**Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Типы построения занятия. Основные принципы спортивной тренировки. Методики развития основных физических качеств. Особенности видов спорта и проблема выбора. Индивидуальные особенности организма и дозирование физической нагрузки. Степени физического утомления. Способы оказания первой помощи при переутомлении.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.**

Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. Гимнастические виды спорта. Понятие – фитнес. Разновидности оздоровительной аэробики (пилатес, йога, танцевальная, степ-аэробика, фитбол - аэробика, скиппинг и т.п.) ОФП и СПФ. Значение общей физической подготовки, что она включает. Зачем она необходима. Что означает СПФ. Ее разновидности, способы использования на занятиях физической культурой в вузе.использование элементов ОФП в самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности.

**Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.**

Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура, как средство восстановления и как средство тренировки. Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры. Задачи оздоровительной физической культуры. Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.

## 5.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Выполняются в форме рефератов

## 5.3. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 1. Средства ОФП (общефизической подготовки).
Тема 2. ОФП.
Тема 3. Легкая атлетика.
Тема 4. Лыжная подготовка
Тема 5. Игры.
Тема 6. Оздоровительная аэробика.
Тема 7. Плавание

## 5.4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

| № | Название раздела (темы) | Виды СРС | Периодичность | № | Время на |
|---|---|---|---|---|---|

| п/п | дисциплины | | (сроки) контроля СРС | семестра | изучение, выполнение задания |
|---|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Физическая культура и спорт** | | | | | |
| 1 | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | Конспект лекции; подготовка к семинарскому занятию; подготовка к практическому занятию | 10 неделя | **1** | 0,25 |
| 2 | Социально-биологические основы физической культуры. | Конспект лекции | 16 неделя | **1** | 0,25 |
| 3 | Основы здорового образа жизни студента. | Конспект лекции; подготовка к семинарскому занятию; подготовка к практическому занятию | 12 неделя | **2** | 0,25 |
| 4 | Физическая культура в обеспечении здоровья | Конспект лекции; подготовка к семинарскому занятию | 18 неделя | **2** | 0,25 |
| 5 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. | Конспект лекции; подготовка к семинарскому занятию; подготовка к практическому занятию | 10 неделя | **3** | 0,25 |
| 6 | Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Конспект лекции; подготовка к семинарскому занятию; подготовка к практическому занятию | 18 неделя | **3** | 0,25 |
| 7 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. | Конспект лекции; подготовка к семинарскому занятию; подготовка к практическому занятию | 8 неделя | **4** | 0,25 |
| 8 | Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. | Конспект лекции; подготовка к семинарскому занятию; подготовка к практическому занятию; подготовка к зачету | 18 неделя | **4** | 0,25 |

| | |
|---|---|
| **Итого по дисциплине** | **2** |

# 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Вопросы зачета 4 семестр;

Самостоятельная работа – 1-4 семестр.

**ВОПРОСЫ ЗАЧЕТА**

1. Основные понятия и термины физической культуры и их краткая характеристика (физическая культура, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка).

2. Физическая культура как учебная дисциплина (цель, задачи, знания, умения, общекультурные компетенции).

3. Физическая культура как средство и способ развития телесности и духовности человека (определение телесности и духовности, их соотношение в индивиде).

4. Виды физической культуры и их краткая характеристика.

5. Общие и специфические функции физической культуры и их краткая характеристика.

6. Характеристика развития организма человека на протяжении всей жизни (этапы развития, возрастные градации человека).

7. Характеристика основных процессов жизнедеятельности человека (гомеостаз, мышечная система, костная система, кровеносная система).

8. Факторы окружающей среды и их воздействие на организм человека.

9. Характеристика физического и умственного труда (определение, критерии оценки тяжести труда, энергетические затраты, особенности).

10. Утомление и восстановление при физической и умственной работе (определение, симптомы проявления, виды утомления, фазы утомления, от чего зависит восстановление, схема процесса восстановления, критерии восстановления).

11. Показатели тренированности организма человека (перечислить и дать характеристику, привести примеры).

12. В чем состоит сущность экономизации функций и систем организма человека?

13. Характеристика здоровья (определение, факторы риска для здоровья, подходы к определению здоровья, источники болезни, основные причины смертности, уровни ценности здоровья).

14. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье (определение образа жизни, стиля жизни, здорового образа жизни, их характеристика, критерии, от чего зависит здоровый образ жизни).

15. Содержательные характеристики здорового образа жизни (перечислить, характеристика режима труда и отдыха, организации сна, на что влияет систематическое недосыпание, бессонница и ее причины, средства профилактики).

16. Питание при физических и умственных нагрузках (общая характеристика, на что влияет, что такое пища, энергетический состав пищи, суточная потребность в питании, рациональное питание, потребность в воде).

17. Организация двигательной активности (характеристика, двигательная активность студентов, суточные нормы двигательной активности, границы двигательной активности, двигательная активность и болезни человека, примеры влияния, научные данные).

18. Личная гигиена и закаливание (гигиена тела, полости рта, гигиена одежды, обуви, дополнительные гигиенические средства, гигиенические основы закаливания, основные правила закаливания).

19. Воздействие вредных привычек на организм человека (характеристика курения, употребления алкоголя, наркотических средств, на что влияют, что способствует привязанности к вредным привычкам, меры профилактики, научные данные).

20. Психофизическая регуляция организма (роль эмоций в жизни человека, стресс и факторы его вызывающие, виды стресса, преодоление стресса, способы регуляции психического состояния организма).

21. Психофизические основы учебной деятельности (объективные и субъективные факторы учебной деятельности, учебная нагрузка студентов, интеллект, характеристика экзаменационного периода, факторы риска учебной деятельности, работоспособность студентов в течении дня, недели, семестра).

22. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов (связь движений с умственной деятельностью, принципы и роль активного отдыха, дыхательные упражнения, психическая регуляция, водные процедуры и физические упражнения).

23. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности (массовый спорт, профессиональный спорт, спорт высших достижений и их основные функции, классификация спорта по основным группам).

24. Спортивная классификация (предназначение, характеристика основных понятий: спортивные разряды, спортивные звания, разрядные норма и требования).

25. Студенческий спорт и спортивная работа в вузе. (определение, направления студенческого спорта, положение о соревнованиях).

26. Современные системы физических упражнений и их характеристика (классическая аэробика, аквааэробика, шейпинг, стретчинг, пилатес, фитнес йога, каланетик).

27. Характеристика общей и специальной физической подготовки (определение, задачи, тесты для определения, физическое совершенство).

28. Воспитание силы (определение, разновидности силы, дозирование величины отягощения, методы воспитания силы).

29. Воспитание быстроты (определение, скорость и быстрота, воспитание быстроты).

30. Воспитание выносливости (определение, виды выносливости, методы воспитания выносливости).

31. Воспитание ловкости и гибкости (определение, задачи, методы).

32. Формы занятий по физической культуре в вузе (перечислить, цель, задачи, средства и методы).

33. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия (цель, задачи, средства, методы).

34. Характеристика физической нагрузки в учебно-тренировочном занятии (определение, определение и регулирование нагрузки, показатели нагрузки, объем и интенсивность нагрузки).

35. Характеристика принципов обучения.

36. Характеристика общепедагогических методов физического воспитания.

37.Характеристика метода строго регламентированного упражнения.

38. Характеристика соревновательного и игрового методов обучения.

39. Основы обучения движениям в физическом воспитании (двигательное действие, двигательные имения и навыки).

40. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи, содержание, принципы организации).

41. Формы и содержание самостоятельных занятий (основные направления, основные формы и их характеристика).

42. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке (уровни физической нагрузки, объем и интенсивность нагрузки, уровни физической работоспособности, дозирование нагрузки по ЧСС).

43. Контроль физического состояния в самостоятельных занятиях (виды контроля, показатели самоконтроля, тесты для определения физической работоспособности и физического состояния).

44. Тесты определения уровня функциональной дееспособности организма и их характеристика.

45. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 гг. (задачи программы, ее показатели и их характеристика).

46. Средства восстановления организма после физической нагрузки (определение восстановления, перечислить средства и дать краткую характеристику).

47. Экономические основы физической культуры и спорта (сферы экономики, физическая культура как отрасль народного хозяйства, предмет экономики физической культуры).

48. Финансирование физической культуры (источники финансирования, расходы федерального бюджета на физическую культуру, виды расходов бюджета на физическую культуру).

49. Внебюджетное финансирование физической культуры (источники, их характеристика).

50. Спонсорство в физической культуре и спорте (определение, субъекты спонсорства, объекты спонсорства и их характеристика).

51. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации». Глава 1. Общие положения.

52. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации». Глава 2. Организация деятельности в области физической культуры и спорта.

53. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации». Глава 3. Физическая культура и спорт в системе образования (статья 28).

54. Управление физической культурой и спортом (общее понятие «управление», определение, спортивный менеджмент, функции и принципы менеджмента).

55. Государственные органы управления физической культурой и спортом и их характеристика.

56. Возрождение современных олимпийских игр (предыстория возрождения, П. де Кубертен и его роль в возрождении игр, олимпийский конгресс 1894 г.).

57. Игры олимпиад и зимние олимпийские игры (влияние политики на игры, первые олимпийские игры и их роль, периодизация игр).

58. Характеристика первого и второго периодов игр Олимпиад.

59. Характеристика третьего и четвертого периодов игр Олимпиад, участие советских спортсменов в играх Олимпиад.

60. Международная олимпийская система (МОК, Устав МОК, принципы олимпийского движения, современная концепция олимпизма, президент МОК).

61. Основные направления деятельности МОК: середина 70-х гг.XX столетия по настоящее время (главная задача МОК, основные решения, 119 сессия МОК).

62. Современные проблемы олимпийского движения.

# 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

## 7.1. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### 7.1.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура: учебник для вузов. Гриф Московского педагогического гос. Университета / А.Б. Муллер. – М.: Юрайт, 2013. – 424 с.

2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении: учеб. пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень бакалавр) / под ред. В.А. Баранова. – М.: МГУУ ПМ, 2014. – 140с.

3.Олимпийский спорт и олимпийское движение [Текст]: учебное пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень "бакалавр") / А. В. Николаев [и др.]. - М.: МГУУ ПМ, 2013. - 152 с.

4. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие. Гриф МО РФ. Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (третьего поколения) / Ю. И. Евсеев. - 8-е изд., испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 445 с.

### 7.1.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

5. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М. – Москва: Российский университет дружбы народов. 2012. – 288 с. – Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.

6. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с. – Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.

7. Лысова И.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие /[Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И.А. – М.: Московский гуманитарный университет, 2012. – 161 с. – Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.

8. Холодов Ж.К. Терия и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Гриф УМО / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 479 с.

9. Содержание и направленность оздоровительной физической тренировки: учебное пособие для студ. Всех специальностей и направлений подготовки / ред. В.А. Баранов. – М.: МГУУ ПМ, 2010. – 93 с.

10. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 335 с.

11. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов: справочное пособие. – М.: Российский университет дружбы народов, 2013. – 228 с. Интернет-источники:

12. Гусев, А. В. Контрольно-измерительные материалы по физическому воспитанию [Текст]: учебно-методическое пособие / А. В. Гусев, А. С. Болдов, К. Б. Илькевич, Р. А. Корнеев. - М. : МГППУ, 2013. - 92 с. - Интернет-ресурс.

13. Князев В. М. Обеспечение мер безопасности на практических занятиях по физической культуре со студентами вузов [Текст] : учебно-методическое пособие / В. М. Князев, С. С. Прокопчук. - СПб. : НИУ ИТМО, 2013. - 76 с. - Интернет-ресурс.

14. Теоретический курс к методико-практическому разделу дисциплины "Физическая культура" для студентов I-III курса [Текст]: учебное пособие / ред. И. В. Переверзева. - Ульяновск : УлГТУ, 2009. - 184 с. - Интернет-ресурс.

15. Капилевич Л. В. Физиологические методы контроля в спорте [Текст]: учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлятьярова [и др.]. - Томск: ТПУ, 2009. - 172 с.

## 7.2. СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.2.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И МАТЕРИАЛЫ ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

**Тема 1. Средства ОФП (общефизической подготовки).**

Вопросы:

Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Методы оценки и развития силовых способностей

**Тема 2. ОФП.**

Вопросы:

Методы оценки и развития гибкости.

Методика развития силы и силовой выносливости.

**Тема 3. Легкая атлетика.**

Вопросы:

Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.

Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки

**Тема 4. Лыжная подготовка**

Вопросы:
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
Основы оценки функциональных возможностей организма

**Тема 5. Игры.**
Вопросы:
Методы оценки и коррекция осанки и телосложения
Основы методики самомассажа.

**Тема 6. Оздоровительная аэробика.**
Вопросы:
Индивидуальные программы физического самосовершенствования
Методы контроля состояния здоровья

**Тема 7. Плавание**
Вопросы:
Методы коррекции состояния зрительного анализатора
Оздоровительные дыхательные гимнастики

**Литература для подготовки к семинарским занятиям:**

1. Варава, Ю.И. Гимнастика в профессионально-педагогической подготовке студентов: учеб. пособие / Ю. И. Варава, С.А. Марчук, Л. В. Меньшикова, Ю.В. Марчук, Ф.Ф. Башаров. - Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2009. -144 с.

2. Грачев, О. К. Физическая культура: учебное пособие / О. К. Грачев. / Под ред. доцента Е. В. Харламова. - М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. -464 с.

3. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008.- 366 с.

4. Кислицын, Ю. Л. Физиологическое обоснование учебного процесса по физическому воспитанию учащейся молодежи (теоретические и методикопрактические аспекты): учеб. пособие / Ю. Л. Кислицын, Л. Ю. Кислицына, И. А. Пермяков. - М.: РУДН, 2006. -169 с.

5. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура» / Л.В. Касатова, Е.В. Фазлеева, В.Г. Двоеносов, А.Н. Меркулов, Н.Р. Утегенова, А.С.Шалавина – Казань: КФУ, 2014. – 55 с. URL: http://libweb.ksu.ru/ebooks/21- KaPC/21_000_000635.pdf

6. Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физ. культура) / [С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.]; под ред. С. Н. Попова. 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2005.- 416 с.

7. Марчук, С.А. Организационные и содержательные аспекты физической культуры в профессионально-педагогическом вузе. Учеб. пособие / под ред. С.А. Марчук, Т.А. Бобылевой. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2006.- 193 с.

8. Разумов, А. Н. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине / А. Н. Разумов, О. В. Ромашин. Изд. 2-е перераб. и доп. - М.: МДВ, 2007. -264 с.

9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 478 с.

10. Ямалетдинова, Г.А. Словарь-справочник по физической культуре учебное пособие / под ред. Г.А. Ямалетдинова, С.А. Марчук, Т.М. Лебедихина. - Екатеринбург: Гуманитарный ун-т, 2007.- 116 с.

11. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ). URL: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

12. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". URL: http://www.teoriya.ru/journals/

13. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка". URL: http://www.teoriya.ru/fkvot/

14. Российская Спортивная Энциклопедия. URL: http://www.libsport.ru/

15. Электронные учебники по физической культуре. URL: http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

**Перечень тем рефератов:**

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Методология исследования в сфере физической культуры.
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
4. Социальные и специфические функции физической культуры.
5. Основы использования физической культуры в обществе.
6. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры,

спорта и туризма.

7. Валеология – наука о здоровье человека.

8. Главные факторы здоровья человека.

9. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.

10. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.

11. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.

12. Разработка и реализация методик организации спортивно-массовой работы среди студентов.

13. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).

14. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

15. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Физическое воспитание студентов

1. Цель и задачи физического воспитания.

2. Средства физического воспитания студентов.

3. Методы физического воспитания студентов и их реализация в учебном процессе.

4. Общие и специфические принципы физического воспитания студентов.

5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.

6. Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки – объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.

7. Основы теории и методики воспитания физических качеств.

8. Силовые способности и методика их развития.

9. Скоростные способности и основы методики их развития.

10. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.

11. Гибкость и методика ее развития.

12. Координационные способности и методика развития.

13. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

14. Разработка комплексов физических упражнений, направленных на улучшение зрительного восприятия и точности двигательных реакций студентов, работающих с компьютерной техникой.

15. Использование тренажеров для развития основных физических качеств.

16. Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности студентов с качеством усвоения учебной программы по другим учебным дисциплинам.

17. Физическая культура и здоровый образ жизни.

18. Формирование психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта.

19. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

20. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

21. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.

22. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

23. Методика составления индивидуальных программ физических упражнений с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др.).

24. Нетрадиционные системы оздоровления организма.

25. Плавание как одно из средств лечения болезней опорно-двигательного аппарата человека.

26. Новые виды спорта и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ КУРСА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Курс, представляющий объем теоретических и практических знаний, необходимых для работы на любом участке производства и обслуживания. Лекции, семинарские и домашние задания ориентированы на самостоятельность мышления студентов, знание ими нормативно-правовых, методических и организационных документов, которыми регламентируется профессиональная деятельность, умение применять утвержденные в них положения на рабочем месте. Задания необходимо по мере возможности дифференцировать применительно к рабочему месту слушателей — это обеспечивает индивидуализацию обучения, лучшее осмысление и применение материала.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ КУРСА ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Успешное освоение материала курса возможно лишь при систематической работе в соответствии с РПД. Курс дает материал обобщающего характера, он конкретизируется в других

дисциплинах. Для овладения понятийным аппаратом важно не только знание терминологических стандартов, но их оценка специалистами. Важно отслеживать изменения в них по печатным и электронным источникам. Освоение сложного курса в последнее время облегчено изданием учебной литературы разных жанров. Она указана в списках основной и дополнительной литературы. Вместе с тем, разнообразие научных концепций и подходов к содержанию учебной дисциплины усиливает ориентирующую роль лекций и занятий, проводимых преподавателем. При подготовке к любым видам занятий, читая и конспектируя источники, необходимо выделять спорные моменты, противоположные точки зрения по вопросам объекта и предмета дисциплины и др. Самостоятельная работа, как аудиторная, так и внеаудиторная, осуществляется в виде подготовки к семинарам и практическим занятиям, выполнения домашних заданий. Обязательно использование новых информационных технологий: поиск определений в сети, мониторинг отраслевого документального потока. При изучении курса необходимы:

1. подготовка к семинарским занятиям;
2. создание собственного «банка данных»;

г) выполнение аудиторных практических занятий и домашних заданий.

Подготовка к лекции не нужна. Подготовка к семинарским занятиям заключается в освоении теоретического материала по рекомендуемой литературе и конспектам лекций. После выполнения задания обсуждаются результаты, Подготовка к зачету должна быть регулярной. Она начинается с первого занятия (общее знакомство с ресурсной базой дисциплины, в том числе ее методическим обеспечением; информирование о формах контроля) и завершается подготовкой к тестированию - повторением материала дисциплины

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Обучающийся, в ходе выполнения самостоятельной работы должен проявить способность к самостоятельному поиску в русле выбранной проблематики; умение находить и использовать нужную информацию; показать умение строить научное развернутое и аргументированное высказывание.

При изучении материала необходимо наличие требуемых текстов для рассмотрения. Для достижения четкости и структурированности работы студент должен фиксировать выполнение самостоятельных заданий и оформлять записи в рабочих тетрадях.

Для успешного освоения материала профессиональных статей и составления грамотного конспекта необходимо сначала внимательно прочитать статью или все статьи, выделить основные положения и только после этого приступить к конспектированию. Конспект не должен превращаться в механическое «переписывание», в конспекте нужно кратко и сжато отразить основные концепции статьи. Самый лучший конспект – тезисы, которые являются результатом глубокой проработки материала.

Каждый обучающийся составляет терминологический словарь по всему курсу в отдельной тетради.

### 7.2.2. ИНФОРМАЦИОННО-ПРОГРАММНЫЕ СРЕДСТВА

**Интернет-ресурсы:**

www.mossport.ru
http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8
http://www.rusmedserver.ru/
http://www.zdobr.ru/

### ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для преподавания теоретического курса дисциплины «Физическая культура» используются лекции, представленные в программе PowerPoint, и воспроизводимые с помощью проектора.

## 8.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ АУДИТОРИИ

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

## 8.2. УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Специальные помещения укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей учебной программе дисциплины.

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа дисциплины ***Физическая культура и спорт*** разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению ***51.03.02 Народная художественная культура,*** направленности ***Руководство любительским хореографическим коллективом. Преподавание специальных дисциплин*** (утвержден ***Приказом Минобрнауки России № 1178 от 06.12.2017 г. с изменениями и дополнениями от 26.11.2020 г., 08.02.2021г.***), учебным планом института по этому же направлению, утвержденным Ученым советом ***24.06.2021г., Протокол № 7***, с учетом основной профессиональной образовательной программы (утверждена ***24.06.2021 г.***).

Автор программы – ***Ефременков К.Н., доктор педагогических наук, профессор***

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ***Народной художественной культуры*** (рецензент – ***Цаплина С.П., доцент,*** протокол №___ от ____» _____ 20___г.)

Заведующий кафедрой _____ С.П.Цаплина _____
(подпись) (И.О.Фамилия) (дата)

Согласовано:

Начальник УМУ _____ В.В.Азарова _____
(подпись) (И.О.Фамилия) (дата)