

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

16 июня 2022 г., протокол УС №6

# МОДУЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## Физическая культура и спорт

### рабочая программа дисциплины (модуля)

|                         |  |                            |
|-------------------------|--|----------------------------|
| Закреплена за кафедрой  | <b>Физической культуры</b>   |                            |
| Учебный план            | b400301-ЮрКонс-22-1.plx<br>40.03.01 Юриспруденция<br>Направленность (профиль): Юридический консалтинг. Юрист цифровой экономики. |                            |
| Квалификация            | <b>бакалавр</b>  |                            |
| Форма обучения          | <b>очная</b>   |                            |
| Общая трудоемкость      | <b>2 ЗЕТ</b>   |                            |
| Часов по учебному плану | 72   | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе:            |  | зачеты 2                   |
| аудиторные занятия      | 64   |                            |
| самостоятельная работа  | 8  |                            |

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 1 (1.1) |     | 2 (1.2) |     | Итого |    |
|---|---------|-----|---------|-----|-------|----|
|   | уп      | рп  | уп      | рп  | уп    | рп |
| Неделя                                    | 17      | 2/6 | 17      | 1/6 |       |    |
| Лекции                                    | 8       | 8   | 8       | 8   | 16    | 16 |
| Практические                              | 24      | 24  | 24      | 24  | 48    | 48 |
| Итого ауд.                                | 32      | 32  | 32      | 32  | 64    | 64 |
| Контактная работа                         | 32      | 32  | 32      | 32  | 64    | 64 |
| Сам. работа                               | 4       | 4   | 4       | 4   | 8     | 8  |
| Итого                                     | 36      | 36  | 36      | 36  | 72    | 72 |

Программу составил(и):

*Д.п.н., Зав.кафедры, Пешкова Н.В.; Ст.преподаватель, Ходосова Д.А.*

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)

составлена на основании учебного плана:

40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль): Юридический консалтинг. Юрист цифровой экономики.

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физической культуры**

Зав. кафедрой Д.п.н., доцент Пешкова Н.В.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

|     |   |
|-----|---|
| 1.1 | Цель дисциплины - формирование компетентности студентов в вопросах направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности как условия обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
|-----|---|

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

|                    |   |
|--------------------|---|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.О.03   |
| <b>2.1</b>         | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |
| 2.1.1              | Базовый уровень знаний в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования по учебным предметам «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности» |
| <b>2.2</b>         | <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>  |
| 2.2.1              | Игровые виды спорта   |
| 2.2.2              | Индивидуальные виды спорта  |
| 2.2.3              | Интеллектуальные виды спорта  |
| 2.2.4              | Общая физическая подготовка   |

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**УК-7.1: Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы её планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности**

**УК-7.2: Использует методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями**

**УК-7.3: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

|            |  |
|------------|--|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>  |
| 3.1.1      | - основы физической культуры и спорта (понятийный аппарат, структурные элементы, выполняемые функции в современном обществе, средства и методы физического воспитания);                |
| 3.1.2      | - основные компоненты здорового и безопасного образа жизни, значение двигательной активности в сохранении здоровья;  |
| 3.1.3      | - основы планирования самостоятельной двигательной активности для поддержания должного уровня физической подготовленности;   |
| 3.1.4      | - основы техники выполнения физических упражнений и методы их применения для поддержания должного уровня физической подготовленности;  |
| 3.1.5      | - методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;  |
| 3.1.6      | - нормативные показатели физического развития и физической подготовленности.   |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>  |
| 3.2.1      | - планировать самостоятельную двигательную активность для поддержания должного уровня физической подготовленности;   |
| 3.2.2      | - применять физические упражнения в процессе регулярных занятий различными видами двигательной активности;   |
| 3.2.3      | - использовать показатели самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности в процессе регулярных занятий различными видами двигательной активности. |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>  |
| 3.3.1      | - способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  |

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| <b>Код занятия</b> | <b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>   | <b>Семестр / Курс</b> | <b>Часов</b> | <b>Компетенции</b> | <b>Литература</b>   | <b>Примечание</b> |
|--------------------|--|-----------------------|--------------|--------------------|---|-------------------|
|                    | <b>Раздел 1. Физическая культура и спорт в системе высшего образования. Основы здорового и безопасного образа жизни</b>                              |                       |              |                    |   |                   |
| 1.1                | Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке, обеспечении здоровья будущих специалистов /Лек/                          | 1                     | 2            | УК-7.1             | Л1.1 Л1.2 Л1.3<br>Л1.4Л2.1 Л2.2<br>Л2.3 Л2.4Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |                   |
| 1.2                | Основы здорового и безопасного образа жизни. Физкультурно-спортивная и рекреационная деятельность как фактор обеспечения здоровья /Лек/              | 1                     | 4            | УК-7.1             | Л1.1 Л1.2 Л1.3<br>Л1.4Л2.1 Л2.2<br>Л2.3 Л2.4Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |                   |
| 1.3                | Эргономические требования к обеспечению рабочего труда студентов. Гигиена учебного труда /Лек/   | 1                     | 2            | УК-7.1             | Л1.1 Л1.2 Л1.3<br>Л1.4Л2.1 Л2.2<br>Л2.3 Л2.4Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |                   |
|                    | <b>Раздел 2. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом</b>  |                       |              |                    |   |                   |
| 2.1                | Методы самоконтроля и оценки физического развития /Пр/   | 1                     | 2            | УК-7.2             | Л1.2Л2.1<br>Л2.3Л3.3 Л3.4<br>Э2 Э3 Э5   |                   |
| 2.2                | Методы самоконтроля и оценки физического развития /Ср/   | 1                     | 1            | УК-7.2             | Л1.2Л2.3Л3.3<br>Л3.4<br>Э2 Э3 Э5  |                   |
| 2.3                | Методы самоконтроля и оценки функционального состояния кардиореспираторной системы /Пр/  | 1                     | 2            | УК-7.2             | Л1.2Л2.3Л3.3<br>Л3.4<br>Э2 Э3 Э5  |                   |
| 2.4                | Методы самоконтроля и оценки функционального состояния кардиореспираторной системы /Ср/  | 1                     | 1            | УК-7.2             | Л1.2Л2.3Л3.3<br>Л3.4<br>Э2 Э3 Э5  |                   |
| 2.5                | Методы самоконтроля и оценки физической работоспособности /Пр/   | 1                     | 2            | УК-7.2             | Л1.2Л2.3Л3.3<br>Л3.4<br>Э2 Э3 Э5  |                   |
| 2.6                | Методы самоконтроля и оценки физической работоспособности /Ср/   | 1                     | 1            | УК-7.2             | Л1.2Л2.3Л3.3<br>Л3.4<br>Э2 Э3 Э5  |                   |
|                    | <b>Раздел 3. Двигательная подготовка студента</b>  |                       |              |                    |   |                   |
| 3.1                | Основы техники физических упражнений в различных видах двигательной активности /Пр/  | 1                     | 18           | УК-7.3             | Л1.2Л2.3Л3.1<br>Э1 Э4   |                   |
| 3.2                | Основы техники физических упражнений в различных видах двигательной активности /Ср/  | 1                     | 1            | УК-7.3             | Л1.1<br>Л1.2Л2.3Л3.1<br>Э1 Э3   |                   |
|                    | <b>Раздел 4. Применение средств и методов физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической и умственной работоспособности</b> |                       |              |                    |   |                   |

|  |  |   |    |               |  |  |
|--|--|---|----|---------------|--|--|
| 4.1  | Средства и методы физического воспитания. Методика составления комплексов физических упражнений различной целевой направленности /Лек/                                   | 2 | 2  | УК-7.1 УК-7.3 | Л1.2 Л1.3<br>Л1.4Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5             |  |
| 4.2  | Средства и методы физического воспитания. Методика составления комплексов физических упражнений различной целевой направленности /Пр/                                    | 2 | 2  | УК-7.1 УК-7.3 | Л1.4Л2.1Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5                      |  |
| 4.3  | Средства и методы физического воспитания. Методика составления комплексов физических упражнений различной целевой направленности /Ср/                                    | 2 | 1  | УК-7.1 УК-7.3 | Л1.4Л2.1Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5                      |  |
| 4.4  | Методы самооценки умственной работоспособности, самочувствия и настроения. Применение средств физической культуры для направленной коррекции усталости и утомления /Лек/ | 2 | 2  | УК-7.2        | Л1.2 Л1.3<br>Л1.4Л2.3Л3.3<br>Л3.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 4.5  | Методы самооценки умственной работоспособности, самочувствия и настроения. Применение средств физической культуры для направленной коррекции усталости и утомления /Пр/  | 2 | 2  | УК-7.2        | Л1.4Л2.3<br>Л2.4Л3.2 Л3.3<br>Л3.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 4.6  | Методы самооценки умственной работоспособности, самочувствия и настроения. Применение средств физической культуры для направленной коррекции усталости и утомления /Ср/  | 2 | 1  | УК-7.2        | Л1.4Л2.3<br>Л2.4Л3.2 Л3.3<br>Л3.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 4.7  | Средства и методы диагностики и профилактики нарушений осанки /Пр/   | 2 | 1  | УК-7.2        | Л1.3Л2.2 Л2.3<br>Л2.4Л3.2 Л3.3<br>Л3.4<br>Э2 Э3 Э5     |  |
| 4.8  | Средства и методы профилактики переутомления зрительного анализатора и развития миопии /Пр/  | 2 | 1  | УК-7.2        | Л1.3Л2.2 Л2.3<br>Л2.4Л3.2 Л3.3<br>Л3.4<br>Э2 Э3 Э5     |  |
| <b>Раздел 5. Спорт и двигательная активность студенческой молодежи</b>     |  |   |    |               |  |  |
| 5.1  | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта, видов двигательной активности /Лек/  | 2 | 2  | УК-7.1        | Л1.1 Л1.3Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э4                         |  |
| 5.2  | Содержание физических упражнений в различных видах двигательной активности /Пр/  | 2 | 18 | УК-7.3        | Л1.2 Л1.3<br>Л1.4Л2.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э2 Э3 Э5          |  |
| 5.3  | Основы планирования самостоятельной двигательной активности различной целевой направленности /Ср/  | 2 | 1  | УК-7.1        | Л1.1 Л1.3Л3.2<br>Э2 Э4                                 |  |
| <b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента</b> |  |   |    |               |  |  |

|     |   |   |   |                      |   |       |
|-----|---|---|---|----------------------|---|-------|
| 6.1 | Профессионально-прикладная физическая подготовка /Лек/  | 2 | 2 | УК-7.1               | Л1.3Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5         |       |
| 6.2 | Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалистов разного профиля /Ср/ | 2 | 1 | УК-7.1               | Л1.2<br>Л1.3Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |       |
| 6.3 | /Зачёт/   | 2 | 0 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |   | зачет |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

### 5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом

### 5.3. Фонд оценочных средств

Представлено отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители  | Заглавие   | Издательство, год   | Колич-во |
|------|--|--|---|----------|
| Л1.1 | Стрельцов В. А.  | Содержание теоретического курса по физической культуре в вузе: учебное пособие | Сургут:<br>Издательский центр СурГУ, 2009, электронный вариант              | 1        |
| Л1.2 | Стриханов М. Н.,<br>Савинков В. И.   | Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие                           | Москва:<br>Издательство Юрайт, 2018, электронный вариант                    | 1        |
| Л1.3 | Пешкова Н. В.,<br>Бушева Ж. И.,<br>Шутова М. В.,<br>Ахтемзянова Н. М.,<br>Кан Н. Б.,<br>Пешков А. А.,<br>Салахов И. М. | Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие                            | Сургут:<br>Издательский центр СурГУ, 2018, электронный вариант              | 2        |
| Л1.4 | Захарова Л. В.,<br>Люлина Н. В.,<br>Кудрявцев М. Д.,<br>Московченко О. Н.,<br>Шубин Д. А.                              | Физическая культура: Учебник   | Красноярск:<br>Сибирский федеральный университет, 2017, электронный вариант | 1        |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители                                     | Заглавие  | Издательство, год   | Колич-во |
|------|---|---|---|----------|
| Л2.1 | Кислицын Ю. Л.,<br>Побыванец В. С.,<br>Бурмистров В. Н. | Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов: Справочное пособие | Москва:<br>Российский университет дружбы народов, 2013, электронный вариант | 1        |

|      | Авторы, составители   | Заглавие  | Издательство, год   | Колич-во |
|------|---|---|---|----------|
| Л2.2 | Бушева Ж. И.,<br>Пешкова Н. В.  | Организация занятий по дисциплине "Физическая культура" для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к группе освобожденных от практических занятий: учебно-методическое пособие | Сургут:<br>Издательский центр СурГУ, 2016,<br>электронный вариант | 2        |
| Л2.3 | Пешкова Н. В.,<br>Бушева Ж. И.,<br>Булгакова О. В.,<br>Кан Н. Б.,<br>Шутова М. В.,<br>Базилевич М. В. | Оценка результатов самоконтроля физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов: учебно-методическое пособие   | Сургут:<br>Издательский центр СурГУ, 2015,<br>электронный вариант | 2        |
| Л2.4 | Юденко И. Э.,<br>Ахтемзянова Н. М.,<br>Кан Н. Б.,<br>Пешкова Н. В.                                    | Физическая культура и спорт для студентов специальной медицинской группы. Ч. 1  | Сургут:<br>Издательский центр СурГУ, 2019,<br>электронный вариант | 1        |

### 6.1.3. Методические разработки

|      | Авторы, составители            | Заглавие   | Издательство, год   | Колич-во |
|------|--------------------------------|--|---|----------|
| Л3.1 | Кан Н. Б.                      | Игровой метод в совершенствовании двигательных умений и навыков по различным видам спорта: учебно-методическое пособие | Сургут:<br>Издательский центр СурГУ, 2012,<br>электронный вариант | 2        |
| Л3.2 | Кан Н. Б.,<br>Пешкова Н. В.    | Основы организации и проведения релаксационной и дыхательной гимнастики: учебно-методическое пособие                   | Сургут:<br>Издательский центр СурГУ, 2013,<br>электронный вариант | 2        |
| Л3.3 | Юденко И. Э.,<br>Пешкова Н. В. | Физическая культура и спорт: рабочая тетрадь для студентов специальной медицинской группы: методические рекомендации   | Сургут:<br>Издательский центр СурГУ, 2020,<br>электронный вариант | 1        |
| Л3.4 | Пешкова Н. В.                  | Физическая культура и спорт: рабочая тетрадь: методические рекомендации  | Сургут:<br>Издательский центр СурГУ, 2020,<br>электронный вариант | 1        |

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

|    |   |
|----|---|
| Э1 | Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>   |
| Э2 | Информационный сайт по физической культуре и спорту <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>             |
| Э3 | Журнал "Культура физическая и здоровье" <a href="http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/">http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/</a>                 |
| Э4 | Всероссийский портал ВФСК ГТО <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>   |
| Э5 | Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <a href="http://www.teoriya.ru/ru">http://www.teoriya.ru/ru</a> |

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1 Операционные системы Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office

### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1 Информационно-правовой портал Гарант.ру, <http://www.garant.ru/>

6.3.2.2 Справочно-правовая система "Консультант плюс", <http://www.consultant.ru/>

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|     |   |
|-----|---|
| 7.1 | Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащена: видеопроектор, интерактивная доска, ноутбук, оборудование для проведения методико-практических занятий: весы, ростомер, секундомеры, динамометры, спирометры, тонометры. Спортивные залы для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: |
| 7.2 | Игровой зал №1, оснащенный необходимым оборудованием: баскетбольные кольца, волейбольные стойки и сетка, ворота для мини-футбола, шведские стенки, турники навесные комбинированные, трибуны, скамейки, стол, мячи для различных видов спорта   |
| 7.3 | Игровой зал №2, оснащенный необходимым оборудованием: баскетбольные кольца, волейбольные стойки и сетка, ворота для мини-футбола, шведские стенки, турники навесные комбинированные, скамейки, стол, мячи для различных видов спорта  |
| 7.4 | Зал настольного тенниса, оснащенный необходимым оборудованием: теннисные столы, ракетки, теннисные мячи, шведские стенки, турники навесные комбинированные, стол, скамейки  |
| 7.5 | Зал оздоровительной гимнастики (гимнастики), оснащенный необходимым оборудованием: шведские стенки, турники навесные комбинированные, скамейки, зеркала, хореографические станки, гимнастические маты, спортивный инвентарь для фитнеса   |
| 7.6 | Тренажерный зал (зал ОФП), оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, шведские стенки, турники навесные комбинированные, гантели, скамейки, зеркала, стол  |
| 7.7 | Зал единоборств, оснащенный необходимым оборудованием: татами, шведские стенки, турники навесные комбинированные, зеркала, гантели. Зал физической реабилитации, оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, шведская стенка, гантели, скамейки, зеркала, спортивный инвентарь для фитнеса. Лыжная база (лыжехранилище): лыжи, лыжные ботинки, крепления, лыжные палки. Плавательный бассейн: ванна бассейна 25 м., 6 дорожек, инвентарь, необходимый для обучения плаванию                 |



**Дисциплина реализуется с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий посредством использования электронного учебного курса (далее – ЭУК)**

**Полное название ЭУК:** Физическая культура и спорт

**Название института, кафедры, для которых разработан ЭУК:** Институт государства и права, Кафедра гражданско-правовых дисциплин и трудового права

**Уровень образования, шифр и направление подготовки (специальности):** Бакалавриат, 40.03.01 1 Юриспруденция.

**Учебный план:** б400301-ЮрКонс-22-1 Юриспруденция; профиль: Юридический консалтинг. Юрист цифровой экономики, очная форма обучения, первый год

**Дисциплина, в поддержку преподавания которой разработан ЭУК:** Физическая культура и спорт

**Количество часов / ЗЕТ: всего, в т.ч. по видам занятий, включая самостоятельную работу обучающихся:** 72 часа / 2 ЗЕТ; лекции – 16 ч., практические – 48 ч., СРС – 8 ч.

**Форма контроля:** зачет (2 семестр)

**Аннотация:** Выпускник вуза в настоящее время должен быть не только компетентен в области будущей профессиональной деятельности, но и владеть знаниями и умениями, позволяющими поддерживать высокий уровень физической и умственной работоспособности.

Здоровье работника, его сформированная готовность к ведению здорового и активного образа является важной составляющей его конкурентоспособности на рынке труда.

Цель дисциплины - формирование компетентности студентов в вопросах направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности как условия обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Темы**

1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке, обеспечении здоровья будущих специалистов.
2. Основы здорового и безопасного образа жизни. Физкультурно-спортивная и рекреационная деятельность как фактор обеспечения здоровья.
3. Эргономические требования к организации учебного труда студентов. Гигиена учебного труда.
4. Методы самоконтроля и оценки физического развития.
5. Методы самоконтроля и оценки функционального состояния кардиореспираторной системы.
6. Методы самоконтроля и оценки физической работоспособности.
7. Основы техники физических упражнений в различных видах двигательной активности.
8. Средства и методы физического воспитания. Методика составления комплексов физических упражнений различной целевой направленности.
9. Методы самооценки умственной работоспособности, самочувствия и настроения. Применение средств физической культуры для направленной коррекции усталости и утомления.

10. Средства и методы диагностики и профилактики нарушений осанки.
11. Средства и методы профилактики переутомления зрительного анализатора и развития миопии.
12. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта, видов двигательной активности.
13. Содержание физических упражнений в различных видах двигательной активности.
14. Основы планирования самостоятельной двигательной активности различной целевой направленности.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
16. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалистов разного профиля.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт; физическое воспитание; здоровье; здоровый и активный образ жизни; средства и методы, самоконтроль физкультурно-спортивной деятельности; физическая подготовленность.

**Автор(ы) курса:**

Пешкова Наталья Виллиевна, д-р пед. наук, доцент, зав. кафедрой физической культуры, e-mail: peshkova\_nv@surgu.ru

Ахтемзянова Наталья Миниясовна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, e-mail: akhtemzyanova\_nm@surgu.ru

Бушева Жанна Ильдаровна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, e-mail: busheva\_zhi@surgu.ru

Кан Нэлли Борисовна, старший преподаватель кафедры физической культуры, e-mail: kan\_nb@surgu.ru

Пешков Андрей Александрович, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, e-mail: peshkov\_aa@surgu.ru

Телефон кафедры физической культуры: 8 (3462) 762-838