

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            | b460301-История-22-1.rlx<br>46.03.01 История<br>Направленность (профиль): Преподавание истории, сохранение и популяризация историко-культурного наследия |  |
| Квалификация            | <b>бакалавр</b>  |  |
| Форма обучения          | <b>очная</b>   |  |
| Общая трудоемкость      | <b>2 ЗЕТ</b>   |  |
| Часов по учебному плану | 72   | Виды контроля в семестрах:<br>зачеты 2 |
| в том числе:            |  |  |
| 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      | 2/6 |       |    |
| Вид занятий                               | УП      | РП  | УП      | РП  | УП    | РП |
| 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.каф., Пешкова Н.В.; Ст.преподаватель, Викулов Е.А*

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 46.03.01 История (приказ Минобрнауки России от 08.10.2020 г. № 1291)

составлена на основании учебного плана:

46.03.01 История

Направленность (профиль): Преподавание истории, сохранение и популяризация историко-культурного наследия  
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   |
| 2.1                | <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» |
| 2.2                | <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**

|       |  |
|-------|--|
| 3.1   | <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.   |
| 3.2   | <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. |
| 3.3   | <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) |  |                |       |             |   |            |
|---|--|----------------|-------|-------------|---|------------|
| Код занятия                                   | Наименование разделов и тем /вид занятия/  | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература  | Примечание |
|   | <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: Издательский центр СурГУ, 2009, электронный ресурс              | 1        |
| Л1.2 | Стриханов М. Н., Савинков В. И.  | Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие                           | Москва: Издательство Юрайт, 2018, электронный ресурс                    | 1        |
| Л1.3 | Пешкова Н. В., Бушева Ж. И., Шутова М. В., Ахтемзянова Н. М., Кан Н. Б., Пешков А. А., Салахов И. М. | Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие                            | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2018, электронный ресурс              | 2        |
| Л1.4 | Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А.                        | Физическая культура: Учебник   | Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017, электронный ресурс | 1        |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители                               | Заглавие   | Издательство, год   | Колич-во |
|------|---|--|---|----------|
| Л2.1 | Кислицын Ю. Л., Побыванец В. С., Бурмистров В. Н. | Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов: Справочное пособие  | Москва: Российский университет дружбы народов, 2013, электронный ресурс | 1        |
| Л2.2 | Бушева Ж. И., 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: Издательский центр СурГУ, 2016, электронный ресурс              | 2        |

|      | Авторы, составители   | Заглавие  | Издательство, год  | Колич-во |
|------|---|---|--|----------|
| 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<br>центр СурГУ, 2015,<br>электронный<br>ресурс | 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<br>центр СурГУ, 2019,<br>электронный<br>ресурс | 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<br>центр СурГУ, 2012,<br>электронный<br>ресурс | 2        |
| Л3.2 | Кан Н. Б.,<br>Пешкова Н. В.    | Основы организации и проведения релаксационной и дыхательной гимнастики: учебно-методическое пособие                   | Сургут:<br>Издательский<br>центр СурГУ, 2013,<br>электронный<br>ресурс | 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<br>центр СурГУ, 2020,<br>электронный<br>ресурс | 1        |
| Л3.4 | Пешкова Н. В.                  | Физическая культура и спорт: рабочая тетрадь: методические рекомендации  | Сургут:<br>Издательский<br>центр СурГУ, 2020,<br>электронный<br>ресурс | 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, <a href="http://www.garant.ru/">http://www.garant.ru/</a>               |
| 6.3.2.2 | Справочно-правовая система "Консультант плюс", <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> |

**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 гуманитарного образования и спорта, Кафедра истории России

**Уровень образования, шифр и направление подготовки (специальности):** Бакалавриат, 46.03.01 История

**Учебный план:** б460301-История-22-1 История; профиль: Преподавание истории, сохранение и популяризация историко-культурного наследия, 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