

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Костромской государственной университет»

(КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Физическая культура и спорт  
(элективная дисциплина)**

Квалификация выпускника: бакалавр

Кострома

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлениям подготовки бакалавриата:

| Код      | Наименование направления подготовки                                 | Выходные данные ФГОС, наименование, дата утверждения  |
|----------|---|---|
| 01.03.02 | Прикладная математика и информатика                                 | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 9 от 10.10.2018                                   |
| 04.03.01 | Химия   | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 04.03.01 Химия, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 671 от 17.07.2017   |
| 09.03.01 | Информатика и вычислительная техника                                | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 929 от 19.09.2017                                |
| 09.03.02 | Информационные системы и технологии                                 | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 926 от 19.09.2017                                 |
| 09.03.03 | Прикладная информатика  | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 922 от 19.09.2017  |
| 29.03.02 | Технологии и проектирование текстильных изделий                     | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 29.03.02 Технологии и проектирование текстильных изделий, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 963 от 22.09.2017                     |
| 29.03.04 | Технология художественной обработки материалов                      | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 29.03.04 Технология художественной обработки материалов, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 961 от 22.09.2017                      |
| 29.03.05 | Конструирование изделий легкой промышленности                       | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 962 от 22.09.2017                       |
| 35.03.02 | Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 698 от 26.07.2017 |
| 42.03.01 | Реклама и связи с общественностью                                   | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 512 от 8.06.2018                                    |
| 42.03.02 | Журналистика  | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 524 от 8.06.2017   |
| 43.03.02 | Туризм  | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 43.03.02 Туризм, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 516 от 8.06.2017   |
| 44.03.05 | Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)           | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 125 от 22.02.2018           |
| 45.03.01 | Филология   | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 323 от 24.04.2018   |
| 39.03.02 | Социальная работа   | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 76 от   |

|          |   |   |
|----------|---|---|
|          |   | 5.02.2018   |
| 44.03.01 | Педагогическое образование                  | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 121 от 22.02.2018                  |
| 44.03.02 | Психолого-педагогическое образование        | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 122 от 22.02.2018        |
| 44.03.03 | Специальное (дефектологическое) образование | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 123 от 22.02.2018 |

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании учебно-методического совета (УМС) Протокол заседания №8 от 07.05.2019 г.

На заседании учебно-методического совета, Протокол заседания № 4 от 09 марта 2020 г.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами по направлениям подготовки бакалавриата:

|          |   |  |
|----------|---|--|
| 03.03.02 | Физика  | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 03.03.02 Физика, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 7 августа 2020 №891  |
| 05.03.06 | Экология и природопользование   | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 7 августа 2020 №894   |
| 06.03.01 | Биология  | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 06.03.01 Биология, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 7 августа 2020 №920  |
| 10.03.01 | Информационная безопасность   | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 10.03.01 Информационная безопасность, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 17 ноября 2020 № 62548  |
| 15.03.05 | Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 17 августа 2020 №1044 |
| 19.03.04 | Технология продукции и организация общественного питания                  | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 17 августа 2020 №1047                  |
| 20.03.01 | Техносферная безопасность   | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 25 мая 2020 №680  |
| 27.03.02 | Управление качеством  | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 27.03.02 Управление качеством, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 31 июля 2020 №869  |
| 27.03.04 | Управление в технических системах   | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 27.03.04 Управление в технических системах, утвержденный Минобрнауки России,   |

|          |  |   |
|----------|--|---|
|          |  | Приказ Минобрнауки от 31 июля 2020 №871   |
| 37.03.01 | Психология   | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 29 июля 2020 №839   |
| 38.03.01 | Экономика  | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 12 августа 2020 №954   |
| 38.03.02 | Менеджмент   | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 12 августа 2020 №970  |
| 38.03.04 | Государственное и муниципальное управление           | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 13 августа 2020 №1016           |
| 38.03.05 | Бизнес-информатика                                   | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 29 июля 2020 №838                                       |
| 38.03.07 | Товароведение  | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 12 августа 2020 №985   |
| 40.03.01 | Юриспруденция  | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 13 августа 2020 №1011  |
| 45.03.01 | Филология  | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 12 августа 2020 №986   |
| 45.03.02 | Лингвистика  | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 12 августа 2020 №969   |
| 46.04.01 | История  | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 46.04.01 История, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 08 октября 2020 №1291  |
| 54.03.01 | Дизайн   | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 13 августа 2020 №1015   |
| 54.03.02 | Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 13 августа 2020 №1010 |
| 54.03.03 | Искусство костюма и текстиля                         | ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 54.03.03 Искусство костюма и текстиля, утвержденный Минобрнауки России, Приказ Минобрнауки от 13 августа 2020 №1005                         |

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании учебно-методического совета (УМС) Протокол заседания №4 от 09.03.2021 г.  
Разработчик: Кучина Ю.С. заведующий кафедрой, к.п.н.

Рецензент: Зимин В.Н., профессор, профессор

**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА**

На заседании кафедры ДТМиЭПТ

Протокол заседания кафедры № 8 от 18.03.2022 г.

Заведующий кафедрой Дизайна, технологии, материаловедения и экспертизы  
потребительских товаров

Иванова О.В., к.т.н., доцент

**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА**

На заседании кафедры ДТМиЭПТ

Протокол заседания кафедры № 9 от 03.04.2023 г.

Заведующий кафедрой Дизайна, технологии, материаловедения и экспертизы  
потребительских товаров

Иванова О.В., к.т.н., доцент

**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры ДТМиЭПТ

Протокол заседания кафедры № 5 от 27.12.2024 г.

Зав. каф. дизайна, технологии, материаловедения и экспертизы потребительских товаров

Иванова О.В., к.т.н., доцент

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

### **Цель дисциплины:**

изучение практического применения разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

Освоение на практике методики проведения занятий и правил различных видов спорта.  
Развитие физических качеств.

## **2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить компетенцию:

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

### **знать:**

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### **уметь:**

- проводить самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

### **владеть:**

- владеть комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья.

## **3. Место дисциплины в структуре ОП ВО**

Дисциплина относится к блоку Б.1 вариативной части учебного плана, дисциплина по выбору. Изучается с 1 по 6 семестры обучения.

Дисциплина реализуется в рамках: элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения.

#### 4. Объем дисциплины (модуля)

##### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы

| Виды учебной работы                      | Очная форма                 | Очно-заочная | Заочная |
|--|-----------------------------|--------------|---------|
| Общая трудоемкость в зачетных единицах   | 9                           | 9            | -       |
| Общая трудоемкость в часах               | 328                         | 328          | -       |
| Аудиторные занятия в часах, в том числе: | 328                         | 2            | -       |
| Лекции                                   | -                           | -            | -       |
| Практические занятия                     | 328                         | 2            | -       |
| Лабораторные занятия                     | -                           | -            | -       |
| Самостоятельная работа в часах           | -                           | 325,85       | -       |
| ИКР                                      |                             | 0,15         |         |
| Форма промежуточной аттестации           | 3,4,5,6<br>семестр<br>зачёт | -            | -       |

##### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

| Виды учебных занятий | Очная форма | Очно-заочная | Заочная |
|----------------------|-------------|--------------|---------|
| Лекции               | -           | -            | -       |
| Практические занятия | 328         | 2            | -       |
| Лабораторные занятия | -           | -            | -       |
| Консультации         | -           | -            | -       |
| Зачет/зачеты         | -           | 0,15         | -       |
| Экзамен/экзамены     | -           | -            | -       |
| Курсовые работы      | -           | -            | -       |
| Курсовые проекты     | -           | -            | -       |
| Всего                | -           | 2,15         | -       |

## 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

### 5.1 Тематический план учебной дисциплины

| № | Название раздела, темы   | Всего | Аудиторные занятия |        |      | Самостоятельная работа |
|---|--|-------|--------------------|--------|------|------------------------|
|   |  |       | Лекц.              | Практ. | Лаб. |                        |
| 1 | Легкая атлетика  | 100   | -                  | 100    | -    | -                      |
| 2 | Лыжный спорт<br>Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис), подвижные игры, атлетическая подготовка (муж.), фитнес (жен.) | 204   | -                  | 204    | -    | -                      |
| 3 | Контрольный раздел   | 24    | -                  | 24     | -    | -                      |
|   | Итого:   | 328   | -                  | 328    | -    | -                      |

### 5.2. Содержание:

#### 1. Легкая атлетика

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Виды легкой атлетики. Основные правила проведения массовых соревнований.

Бег на короткие дистанции. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег по прямой на отрезках (30 – 150 м). Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». Контрольные забеги на дистанции 60м и 100м. Бег на средние и длинные дистанции. Равномерный, переменный и интервальный бег. Выполнение высокого старта. Кроссовый бег и его особенности. Эстафетный бег. Способы передачи эстафетной палочки в беге по кругу и во встречной эстафете.

Челночный бег и его разновидности. Прыжки в длину с места с короткого и среднего разбега.

Контрольные соревнования в «челночном беге», прыжках в длину с места, эстафетном беге, в беге на 100 м, 2000 м (ж), 3000 м (м)

#### 2. Лыжный спорт

Техника безопасности на занятиях по лыжному спорту. Основные правила соревнований. Профилактика обморожений. Подбор инвентаря. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах Переноска лыжного инвентаря. Основные лыжные хода: попеременный двушажный, одновременный бесшажный, одновременный двушажной.

Обучение различными способами спусков и подъемов. Обучение различными способами поворотов на лыжах. Преодоление дистанций личной длины. Контрольные соревнования: 3000 м(ж.), 5000 м (м.)

#### Спортивные игры

Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис). Основные правила соревнований. Ведение протоколов в игровых видах спорта. Основные стойки игроков, передвижения во время игры, держание ракеток. Обучение техники подач, приемов, передач, нападающих

ударов. Тактические действия в различных игровых видах спорта, взаимодействие игроков. Контрольные технические и физические нормативы.

### **Атлетическая гимнастика (мужчины)**

Безопасность во время занятий в тренажерном зале. Виды силовой подготовки.

Техника выполнения силовых упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах, с партнером.

Силовые упражнения: жим лежа, жим стоя, жим из-за головы, тяга, приседание со штангой и партнером. Подъемы штанги на грудь, наклоны, повороты со штангой на плечах, рывки, толчки.

Упражнения с гантелями и гириями. Упражнения с собственным весом. круговые тренировки на развитие силовых способностей. Упражнения на тренажерах. Выполнение контрольных требований в силовых упражнениях.

### **Фитнес - аэробика**

Безопасность на занятиях по фитнес – аэробике. Техника выполнения базовых шагов классической аэробики: (см. в программе).

Обучение технике движений рук: (см. в программе). Обучение танцевальными стилями. Освоение основных танцевальных шагов: мамбо, ча-ча-ча, «шоссе», галоп, твист. Освоение основных элементов хип-хопа. Освоение базовых шагов степ – аэробики. Обучение технике перемещения по степ – платформе.

Выполнение зачетной комбинации классической и степ – аэробики с инструктором. Выполнение зачетной комбинации без инструктора: аэробика и степ – аэробика. Составление индивидуальных комплексов упражнений с гантелями или бодибаром. Составление групповой танцевальной комбинации.

### **Контрольный раздел**

Сдача тестов, разработанных кафедрой физического воспитания, охватывают общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность.

### **Специальная медицинская группа**

Строевые и порядковые упражнения на месте. Ходьба обычная и ускоренная. Специальные беговые упражнения. Бег трусцой, равномерный, переменный. Прыжки и прыжковые упражнения.

Общеразвивающие упражнения на растягивание, гибкость, равновесие, с гимнастическими палками и гимнастической стенки, упражнения со скакалкой, обручами и мячами.

Простейшие элементы лыжной подготовки. Подвижные игры. Доступные элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол, настольный теннис и др.) Элементы фитнеса (жен.) и атлетическая гимнастика (муж.).

## **6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

### **6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)**

*Для очной, очно-заочной и заочной формы обучения не предусмотрена.*

## 6.2. Методические рекомендации студентам, изучающим дисциплину «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»

Организация учебного процесса предусматривает практические занятия.

В процессе прохождения курса физической культуры каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на открытой спортивной площадке.
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, в институте, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

## 6.3. Тематика и задания для практических занятий

Примерная тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»

### 1 курс

**Тема реферата:** «Использование индивидуальной двигательной активности для профилактики и коррекции здоровья (при вашем заболевании)»

Студенты, желающие написать реферат на другую тему, могут утвердить ее на заседании кафедры физического воспитания

#### **Основные требования к написанию:**

1. Тема должна быть раскрыта и написана в соответствии с планом.
2. Объем реферата - не менее 10-12 страниц машинописного текста.
3. Титульный лист оформлен в соответствии с требованиями (ВУЗ, название реферата, ФИО, институт, курс и группа студента выполнившего реферат, консультант ФИО, место и год написания).
4. План работы содержит введение, основную часть и заключение.
5. Список использованной литературы должен содержать не менее 6-8 источников (в соответствии с требованиями к библиографии).
6. План
  - I. Введение. Актуальность здоровья.
  - II. Основная часть. Использование индивидуальной двигательной активности и основных двигательных факторов для профилактики и коррекции здоровья
    - II.1. Краткая характеристика заболевания или его этиология.
    - II.2. Основные физиологические механизмы воздействия физических упражнений на организм.

II.3. Тестирование. Определение уровня и качества Вашего здоровья.

II.4. Физические упражнения и методы их использования для укрепления Вашего здоровья.

(Составить, грамотно описать комплексы физических упражнений, необходимых для укрепления Вашего здоровья, определение адекватности нагрузки).

III. Заключение. (что показано, что противопоказано).

## **2 курс**

Студенты 2 курса раскрывают в реферате проблему оздоровления средствами физического воспитания. Студенты педагогических специальностей освещают проблемы здорового образа жизни и организации спортивно - массовой и оздоровительной работы с детьми.

### **Предлагаются следующие темы:**

1. Профилактика утомления в процессе учебной деятельности у детей начальной школы.
2. Профилактика утомления в процессе учебной деятельности у подростков 5-8 классов.
3. Профилактика утомления в процессе учебной деятельности у юношей и девушек в старших классах.
4. Вредные привычки как угроза жизни школьников. Профилактика приобщения к ним в условиях школы.
5. Режим дня школьников, как модель формирования здорового образа жизни.
6. Здоровьесберегающие педагогические технологии – основа сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи.
7. Здоровьесберегающие технологии при воспитании детей в домашних условиях.
8. Здоровьесберегающие технологии при воспитании детей в школах интернатах.
9. Здоровьесберегающие технологии при воспитании детей – инвалидов.
10. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у детей.
11. Повышение стрессоустойчивости средствами и методами физического воспитания.
12. Профессионально важное двигательное качество работников умственного труда.
13. Память и методы ее совершенствования в процессе физического воспитания.
14. Внимание: средства и методы его развития и совершенствования.
15. Физическая культура в регуляции психофизических состояний.
16. Основные принципы обучения движениям и способам регуляции физических нагрузок.
17. Тесты для определения резервных возможностей организма и их использование в профессиональной двигательной подготовке.
18. Воспитание личностных социально-значимых качеств социальных работников в процессе профессиональной двигательной активности.
19. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.
20. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
21. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
22. Проблемы здоровья при использовании компьютерной техники.
23. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
24. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы (школа, вуз, лагерь труда и отдыха).
25. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
26. Средства массовой информации и их влияние на вовлечение к занятиям физической культуры, спортом и туризмом.
27. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры и спорта.
28. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.

## **3 курс**

**Тема:** «Индивидуальный двигательный образ жизни студента 3-го курса филологического факультета Петрова И.Н.».

## План

**Введение.** Актуальность проблемы. Ваша основная валеологическая оздоровительная концепция. Ценностное отношение к здоровью. Здоровье и профессия.

**Основная часть.** Индивидуальный двигательный образ жизни.

1. Индивидуальная двигательная активность.
  2. Тестирование состояния здоровья. Определение оптимальной для Вас физической нагрузки.
  3. Особенности Вашего рационального питания.
  4. Средства и методы в физическом воспитании для повышения стрессоустойчивости (дыхательные упражнения, релаксационные и т.д.).
  5. Активный отдых - одно из средств укрепления здоровья и совершенствования профессиональной подготовки.
  6. Основные оздоровительные системы укрепления зрения, опорно-двигательного аппарата.
- Заключение.** Ваша жизненная позиция относительно здоровья.

## Зачетные требования

1. Консультации по проблемам индивидуальной двигательной активности согласно расписания.
2. Представить на кафедру физического воспитания отпечатанный вариант не позднее, чем за 2 недели до зачетной сессии.

## 7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

| № п/п                     | Наименование  | Количество/ссылка на электронный ресурс   |
|---------------------------|---|---|
| <i>а) основная:</i>       |   |   |
| 1                         | Ильнич, Виталий Иванович. Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов / Ильнич Виталий Иванович. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с. - МО РФ . - аукцион 1 кв. - ISBN 978-5-8297-0244-1 : 183.30.   | 20  |
| 2                         | Физическая культура бакалавра : учебник / А. А. Бишаева [и др.] ; под науч. ред. А. А. Бишаевой ; М-во образования и науки РФ, Костромской гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ, 2012. - 278, [2] с. - Библиогр.: с. 261-264. - ISBN 978-5-7591-1336-2 : 176.62. | 14  |
| 3                         | Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.                             | <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255</a>                                     |
| 4                         | Физическая культура: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений/ Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.  | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&amp;book_id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&amp;book_id=210945</a> |
| <i>б) дополнительная:</i> |   |   |
| 5                         | Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.   | <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590</a>                                     |
| 6                         | Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9  | <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=551007">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=551007</a>                                     |
| 7                         | ГТО в вузе : учеб.-метод. пособие / В. Н. Зимин [и др.] ; М-во образования и науки РФ, Костром. гос. ун-т ; [под общ. ред. В. Н. Зимина]. - Кострома : КГУ, 2017. - 146, [2] с. - Библиогр.: с. 98. - ISBN 978-5-8285-0872-3 : 73.67.<br>Имеется электрон. ресурс           | 8   |
| 8                         | Гемореологические аспекты выносливости в спорте. Монография. – Кострома, изд-во Костромского гос. технологического университета, 2006. –101с.   | 75  |

|    |   |    |
|----|---|----|
| 9  | Силовые способности человека и их развитие. Учебное пособие – Кострома, изд-во Костромского гос. технологического университета, 2015.– 78с.           | 50 |
| 10 | Физкультура для специальной медицинской группы. Методическое пособие.– Кострома, изд-во Костромского гос. технологического университета.–2012.– 51 с. | 25 |

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

*Информационно-образовательные ресурсы:*

1. Сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
2. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/ru>
3. Издательство Советский спорт – <http://www.sovsportizdat.ru/>
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.ru>
5. Российский Студенческий Спортивный Союз <http://www.studsport.ru/>

*Электронные библиотечные системы:*

1. ЭБС «Лань»
2. ЭБС «Университетская библиотека online»
3. ЭБС «Znanium»

## 9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы   | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы   |
|---|---|
| Главный учебный корпус, ауд. №240 (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)      | Спортивный зал 450м <sup>2</sup> (игровой) для проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий по спортивным играм и другим массовым формам:<br>а) баскетбол (оборудование – разметка, 4 щита, мячи);<br>б) волейбол (оборудование – разметка, 2 волейбольные стойки, вышка для судейства, сетка, мячи);<br>в) мини-футбол (оборудование – разметка, ворота, мячи);<br>г) бадминтон (оборудование – разметка, сетка, воланы, ракетки);<br>Имеется 5 гимнастических скамеек<br>Зал радиофицирован, имеется электротабло. |
| Главный учебный корпус, ауд. № 240 ОФП (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации) | Тренажерный зал 225м <sup>2</sup> , для проведения учебных занятий, учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике, настольному теннису.<br>а) спортивная аэробика, шейпинг и прочие (оборудование – тренажеры, гимнастические обручи, гимнастические стенки, гимнастические маты).<br>Имеется телевизор и видеоплеер для просмотра видеокассет;<br>в) настольный теннис (оборудование – 2 стола, ракетки, сетки, мячи).<br>Зал радиофицирован.  |
| Главный учебный корпус спортивная площадка (занятия   | Спортивная комплексная площадка 4000 м <sup>2</sup> для проведения учебных занятий.<br>Оборудование: ограждение, гимнастические стенки с перекладинами,   |

|   |  |
|---|--|
| практического типа)   | футбольные ворота.   |
| Учебный корпус «Б1», ауд. №25 (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)                            | Спортивный зал 576м <sup>2</sup> (игровой) для проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий по спортивным играм и другим массовым формам:<br>а) баскетбол (оборудование – разметка, 4 щита, мячи);<br>б) волейбол (оборудование – разметка, 2 волейбольные стойки, вышка для судейства, сетки, мячи);<br>в) мини-футбол (оборудование – разметка, ворота, мячи);<br>г) бадминтон (оборудование – разметка, 6 стоек, сетки, воланы, ракетки);<br>д) большой теннис (оборудование – разметка, стойки с сеткой, ракетки, мячи)<br>Имеется 7 гимнастических скамеек, 20 легкоатлетических барьеров, 2 гимнастических стенки, перекладина 15 матов.<br>Зал радиофицирован, имеется электротабло. |
| Учебный корпус «Б1», ауд. №18 (занятия практического, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)              | Спортивный зал 460м <sup>2</sup> , тренажерный для проведения учебных занятий, учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике, настольному теннису.<br>а) спортивная аэробика, шейпинг и прочие (оборудование – степы (50шт.), тренажеры (35шт.), гимнастические стенки (10 шт.), перекладина, весы, гантели (30 пар), коврики индивидуальные (40 шт.), мячи надувные (30 шт.);<br>б) бильярд (оборудование – 3 стола, кии, шары).<br>в) настольный теннис (оборудование – 2 стола, ракетки, сетки, мячи).<br>Зал радиофицирован.   |
| Учебный корпус «Б1», ауд. №16 (занятия практического, лекционного, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации) | Атлетический зал 180м <sup>2</sup> предназначен для проведения учебных занятий, соревнований. Оборудование – 8 гимнастических стенок, зеркала, станок гимнастический, 10 скамеек, дартс – 6 шт., коврики индивидуальные – 20 шт.<br>а) настольный теннис (оборудование – 5 столов, ракетки, сетки, мячи).  |
| Учебный корпус «Б1», ауд. №13 (занятия практического типа)  | Тренажерный зал 36м <sup>2</sup> . Оборудование – 6 штанг, 8 силовых тренажеров, гири – 7 штук.  |
| Учебный корпус «Б1»<br>Лыжная база  | 150 пар лыж, лыжные палки и ботинки.   |
| Учебный корпус «Б1»<br>спортивная площадка<br>(занятия практического типа)  | Спортивная площадка 4000м <sup>2</sup> для проведения учебных занятий.<br>Оборудование: ограждение, футбольные ворота.   |
| Учебный корпус «Е», ауд. №101 (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной  | Спортивный зал 234м <sup>2</sup> (игровой) для проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий:<br>а) волейбол (оборудование – разметка, сетка, мячи);<br>б) бадминтон (оборудование – разметка, сетки, воланы, ракетки);  |

|  |  |
|--|--|
| аттестации)  | Имеется 5 гимнастических скамеек   |
| Учебный корпус «Е», ауд. №102<br>(занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)              | Спортивный зал 135м <sup>2</sup> (игровой) для проведения учебных занятий и соревнований:<br>а) волейбол (оборудование – разметка, сетка, мячи);<br>б) бадминтон (оборудование – разметка, сетки, воланы, ракетки);<br><br>Имеется тренажеры – 2 велотренажера и беговая дорожка, зеркала, гантели (30 пар), коврики индивидуальные (30 шт.) |
| Учебный корпус «Е», ауд. №104<br>(занятия практического типа)  | Спортивный зал 72м <sup>2</sup> для проведения учебных занятий:<br>а) настольный теннис (оборудование – 5 столов, ракетки, сетки, мячи).   |
| Учебный корпус «Е»<br>Лыжная база  | 180 пар лыж, лыжные палки и ботинки, 2 лыжные трассы, снегоход «Тайга»   |
| Учебный корпус «Е»<br>Стадион<br>(занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)              | Стадион для проведения учебных занятий 4000м <sup>2</sup> с легкоатлетической битумной дорожкой и футбольным полем.<br><br>Оборудование: ограждение, разметка беговых секторов, ворота.  |
| Учебный корпус «Е»<br>две спортивные площадки (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации) | Спортивные площадки – 2 шт. по 2800м <sup>2</sup> для проведения учебных занятий<br><br>Оборудование: ограждение, футбольные ворота.   |