

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное учреждение  
высшего профессионального образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт фундаментальной медицины и биологии



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор  
по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Таюрский Д.А.

"\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Программа дисциплины**  
Основы культуры здоровья Б1.В.ДВ.7

Направление подготовки: 49.04.01 - Физическая культура

Профиль подготовки: Физическая культура в высшей школе

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Абзалов Р.Р. , Гуляков А.А.

**Рецензент(ы):**

Абзалов Н.И.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No

Казань  
2016

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. Абзалов Р.Р. кафедра теории и методики физической культуры и спорта Отделение физической культуры , 2902207@mail.ru ; ассистент, б/с Гуляков А.А. кафедра теории и методики физической культуры и спорта Отделение физической культуры , AAGulyakov@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:

### 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б1.В.ДВ.7 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 49.04.01 Физическая культура и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 1 курсе, 2 семестр.

Учебная дисциплина "Основы культуры здоровья" является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на всестороннее развитие личности студента, формирование устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию, приобретению знаний и умений по использованию средств и методов физической культуры, для повышения умственной и физической работоспособности в трудовой деятельности.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-3 (общекультурные компетенции)	знает базовые ценности мировой культуры и готов опираться на них в своей профессиональной деятельности, личностном и общекультурном развитии.
ОПК-3 (профессиональные компетенции)	умение формулировать результат.
ОПК-4 (профессиональные компетенции)	умение строго доказать утверждение.
ОПК-5 (профессиональные компетенции)	умение на основе анализа увидеть и корректно сформулировать результат.
ПК-13 (профессиональные компетенции)	способен использовать основы теории мотивации при решении управленческих задач.

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-25 (профессиональные компетенции)	умеет моделировать административные процессы и процедуры в органах власти.
ПК27 (профессиональные компетенции)	владеет технологиями защиты информации.
ПК-29 (профессиональные компетенции)	способен анализировать, проектировать и осуществлять межличностные, групповые и организационные коммуникации.
ПК-31 (профессиональные компетенции)	способен определять потребности в информации, получать информацию из большого числа источников, оперативно и точно интерпретировать информацию.
ПК32 (профессиональные компетенции)	способен представлять интересы и официальную информацию органа власти, государственной или муниципальной организации, учреждения при взаимодействии с иными государственными органами и органами местного самоуправления, организациями, институтами гражданского общества, средствами массовой коммуникации, гражданами.

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

2. должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

3. должен владеть:

- знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;

- навыками техники двигательных действий программных видов физкультурно-спортивной деятельности и оценки результатов по итогам циклов технологии преподавания;
- методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- методами самоконтроля за состоянием своего организма;

должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

должен владеть:

- знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- навыками техники двигательных действий программных видов физкультурно-спортивной деятельности и оценки результатов по итогам циклов технологии преподавания;
- методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- методами самоконтроля за состоянием своего организма;

#### **4. Структура и содержание дисциплины/ модуля**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет во 2 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

- 86 баллов и более - "отлично" (отл.);  
 71-85 баллов - "хорошо" (хор.);  
 55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);  
 54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

##### Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2		2	2	0	устный опрос
2.	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента Физическая культура и обеспечение здоровья	2		2	2	0	устный опрос
3.	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры	2		0	2	0	письменная работа
4.	Тема 4. Психофизиологические основы ученого труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2		0	2	0	устный опрос
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2		0	2	0	письменная работа
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2		0	0	0	контрольная работа
	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	зачет
	Итого			4	10	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

## **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

## **Тема 2. Основы здорового образа жизни студента Физическая культура и обеспечение здоровья**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни

## **Тема 3. Социально- биологические основы физической культуры**

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем Организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

## **Тема 4. Психофизиологические основы ученого труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

## **Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в Учебном-тренировочные занятия как основная форма обучения физическими упражнениями. Структура и направленность учебно- тренировочного занятия.

## **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

### **4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)**

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2		подготовка к устному опросу	8	устный опрос
2.	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента Физическая культура и обеспечение здоровья	2		подготовка к устному опросу	10	устный опрос
3.	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры	2		подготовка к письменной работе	10	письменная работа
4.	Тема 4. Психофизиологические основы ученого труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2		подготовка к устному опросу	10	устный опрос
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2		подготовка к письменной работе	10	письменная работа
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2		подготовка к контрольной работе	10	контрольная работа
	Итого				58	

### 5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Для обеспечения курса необходимы: программы, учебники; учебные и методические пособия; пособия для самостоятельной работы; сборники упражнений, раздаточный материал; методический кабинет кафедры с набором наглядных пособий, мультимедийных, аудио-, видеоматериалов; классы, оборудованные видео- и компьютерной техникой; выход в Интернет; доступ к различным сетевым источникам информации, библиотечным фондам; учебно-научная лаборатория с оборудованием для проведения научно-исследовательских и методических работ.

### 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов



## **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

устный опрос , примерные вопросы:

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

## **Тема 2. Основы здорового образа жизни студента Физическая культура и обеспечение здоровья**

устный опрос , примерные вопросы:

Понятие ?здоровье?, его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.

## **Тема 3. Социально- биологические основы физической культуры**

письменная работа , примерные вопросы:

1-я часть. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности. 2-я часть. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

## **Тема 4. Психофизиологические основы ученого труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

устный опрос , примерные вопросы:

Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.

### **Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

письменная работа , примерные вопросы:

1-ая часть. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап ? ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап ? углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап ? достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движения), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. 2-ая часть. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально- прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

контрольная работа , примерные вопросы:

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

### **Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к зачету:

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен.

2. Физическая культура - часть общей человеческой культуры
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина. Физическая культура в структуре профессионального образования
4. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья
5. Физическое воспитание и его функции
6. Профессионально-прикладная физическая культура
7. Правовые основы физической культуры и спорта
8. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к проникающей радиации.
9. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
10. Роль физической культуры в само регуляции и самосовершенствовании организма
11. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
12. Средства физической культуры. Средства физического воспитания
13. Физическое развитие человека. Основные физические качества человека
14. Метод воспитания качества гибкости, выносливости, ловкости, силы, быстроты. Методы воспитания смешанных физических качеств
15. Взаимодействие организма с окружающей средой. Экологические факторы и их влияние на здоровье
16. Влияние социальных явлений на здоровье.
17. Влияние природных факторов на здоровье. Адаптация к климатическим условиям
18. Роль нервной системы в двигательных функциях. Психофизическая регуляция функций организма. Биоритмы и работоспособность человека.
19. Обмен веществ и двигательная активность
20. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями
21. Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
22. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях
23. Мышечная система и ее функции. Мышечная ткань и ее строение. Мышечная активность и сердечная деятельность. Их взаимосвязь
24. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
25. Понятие "здоровый образ жизни". Гигиенические основы закаливания.
26. Классификация физических упражнений
27. Формы занятий физическими упражнениями
28. Формы самостоятельных занятий. Самоконтроль при

занятиях физическими упражнениями

29. Структура учебно-тренировочных занятий.

30. Виды адаптации к физическим упражнениям. Основные требования к гигиене физических упражнений

31. Утомление при физических нагрузках. Виды утомления.

Объективные и субъективные факторы утомления. Роль физической культуры в снятии утомления.

32. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.

33. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.

34. Гипоксия и её влияние на здоровье. Гиподинамия, и её влияние на здоровье.

### 7.1. Основная литература:

Физическая культура, Герасимов, Николай Петрович;Ихсанов, Ильяс Сагитович, 2011г.

Физическая культура студента, Виленский, М. Я.;Зайцев, А. И.;Ильинич, В. И., 2005г.

Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура, Артамонова, Людмила Леонидовна;Панфилов, Олег Петрович;Борисова, Вера Валерьевна, 2014г.

Психология здоровья: пособие / Ю.Г. Фролова.- Минск: Вышэйшая школа, 2014.-255 с.

[http://www.bibliorossica.com/book.html?search\\_query=основы+культуры+здоровья&currBookId=13046&](http://www.bibliorossica.com/book.html?search_query=основы+культуры+здоровья&currBookId=13046&)

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие /

В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.

<http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=основы%20культуры%20здоровья>

### 7.2. Дополнительная литература:

Физическая культура и спорт : методология, теория, практика, Барчуков, Игорь Сергеевич;Нестеров, А.А.;Маликов, Н.Н., 2006г.

Олимпиада по предмету "Физическая культура", Чесноков, Николай Николаевич;Кузин, В.В.;Красников, А.А., 2005г.

Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура, Артамонова, Людмила Леонидовна;Панфилов, Олег Петрович;Борисова, Вера Валерьевна, 2014г.

1. Двигательная активность и здоровье / Н.А.Агаджанян, В.Г.

Двоеносов, Н.В.Ермакова и [др.]. - Казань: Казанский гос. ун-т им. В.И.Ульянова-Ленина, 2005. - 216 с. (2 экз.)

2. Дорофеева, Н.В. Влияние двигательных режимов на здоровье студентов / Н.В.Дорофеева, Н.В.Минченкова, И.В.Овечкина //

Материалы международной 1X Межуниверситетская научно-методическая конференция "Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы": В 2 ч. Ч. 1. - М.: МГУ, 2006. - С. 210-211. (2экз.)

3. Егорычев, А.О. Мониторинг здоровья студентов в процессе профессионального образования / А.О.Егорычев, Н.В.Титушина, Ю.А.Смирнова // Материалы 2-го Всероссийского форума "Здоровье нации - основа процветания России" (часть 2). - М.: НЦССХ им. А.Н.Бакулева РАМН, 2006. - С. 79-80. (2 экз.)

4. Ефимова, И.В. Психофизиологические основы здоровья студентов: учеб. пособие / И.В.Ефимова, Е.В.Будыга, Р.Ф.Проходовская. - Иркутск: Иркут. гос. ун-т, 2003. - 124 с. (2 экз.)  
37
5. Жичкин, Д. История Всемирных Универсиад / Д.Жичкин // газета Студенческий спорт. - 2007. - ♦ 2. (2 экз.)
6. Ильинич, В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В.И.Ильинич. - М.: Гардарики, 2005. - 366 с. (2 экз.)
7. Калакутский, Л.И. Исследование диагностической системы оценки активности вегетативной регуляции параметров сердечного ритма: метод. указания к лабораторной работе / Л.И. Калакутский. - Самара: СГАУ, - 2006. - 23 с.
8. Кислицын, Ю.Л. Физиологические термины и понятия (физическая культура, спорт, здоровый образ жизни): справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, Л.Ю.Кислицына. - М.: Изд-во РУДН, 2003. - 258 с. (1 экз.)
9. Кислицын, Ю.Л. Физиологическое обоснование учебного процесса по физическому воспитанию учащейся молодежи (теоретические и методико-практические аспекты): учеб. пособие / Ю.Л. Кислицын, Л.Ю. Кислицына, И.А. Пермяков. - М.: Изд-во РУДН, 2006. - 169 с. (2 экз.)
10. Кобяков, Ю.П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю.П.Кобяков // Теория и практика физической культуры, 2004. - ♦ 5. - С. 44-46. (2 экз.)
11. Кошкина, Е.А. Основные проблемы эпидемиологии наркоманий на современном этапе / Е.А.Кошкина, В.В.Киржанова // Материалы 2-го Всероссийского форума "Здоровье нации - основа процветания России" (часть 2). - М.: НЦССХ им. А.Н.Бакулева РАМН, 2006. - С. 35-40. (2 экз.)
12. Ляхович, А.В. Стратегия профилактики наркомании и ВИЧ-инфекции в школе и вузе / А.В.Ляхович // Материалы 2-го Всероссийского форума "Здоровье нации - основа процветания России" (часть 2). - М.: НЦССХ им. А.Н.Бакулева РАМН, 2006. - С. 91-92. (1 экз.)
13. Миннибаев, Т.Ш. К вопросу об образе жизни одного из основных участников образовательного процесса - преподавателя вуза / Т.Ш. Миннибаев, В.М.Алексеева, О.А. Манерова и [др.] // Материалы 2-го Всероссийского форума "Здоровье нации - основа процветания России". Ч. 2 - М.: НЦССХ им. А.Н.Бакулева РАМН, 2006. - С. 96-97. (1 экз.)
14. 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. (1 экз.)
15. Руненко, С.Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность / С.Д.Руненко. - М.: Советский спорт, 2005. - 64 с. (2 экз.)
16. Самарское медицинское обозрение. - 2005 г., 18 июля, ♦ 14 (101). (1 экз.)

17. Семенов, Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях [Текст]: / Л.А.Семенов. - М.: Советский спорт, 2007 - 168 с. (1 экз.)
18. Тишук, Е.А. Современное состояние и тенденции медико-демогра-фических процессов в Российской Федерации / Е.А.Тишук // Материалы 2-го Всероссийского форума "Здоровье нации - основа процветания России" (ч. 2). - М.: НЦССХ им. А.Н.Бакулева РАМН, 2006. - С. 23-24. (1 экз)
19. Федеральный закон. О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 29.04.99 ♦ 80-ФЗ. (2 экз.)

### **7.3. Интернет-ресурсы:**

Министерство образования и науки РФ - <http://mon.gov.ru/>  
сайт объединения учителей физической культуры России. Созданный интернет-портал даст возможность получать наиболее оперативную и интересную информацию о деятельности сообщества учителей физической культуры и поможет сформировать представление о положении системы физического воспитания в целом. С помощью данного веб-ресурса учителя физической культуры смогут обмениваться опытом, мнениями, профессиональными наработками и методическими материалами, участвовать в обсуждении волнующих вопросов в области спорта, здорового образа жизни и физического воспитания. - <http://sportteacher.ru/association/>  
спортивное оборудование - <http://www.pc-olymp.ru/>  
Электронная библиотека УрГПУ [Электронный ресурс]. - <http://library.uspu.ru/>  
5.Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". - <http://www.teoriya.ru/journals/>

### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

Освоение дисциплины "Основы культуры здоровья" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

мультимедийная аудитория

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 49.04.01 "Физическая культура" и магистерской программе Физическая культура в высшей школе .

Автор(ы):

Гуляков А.А. \_\_\_\_\_

Абзалов Р.Р. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.