**Лекция 3.**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности организма студента.

*Содержание лекции:*

Понятие о физической рекреации. Дозированная ходьба и ее характеристика, самоконтроль. Содержание понятия «утомление». Внешние признаки степени утомления при различных режимах умственной и физической нагрузки. Лечебная физическая культура, её значение в коррекции и профилактике заболеваний. Общие принципы массажа и самомассажа.

**Литература для изучения темы:**

1. Перова Г.М. Основы теории физической культуры студентов не физкультурного вуза: Курс лекций. – М.: МГУПС (МИИТ), 2015. – 53 с. **С. 17-19;** **С. 52**.

Ссылка: <https://miit.ru/content/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0.pdf?id_vf=36817>

2. Хабарова О. Л. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / О.Л. Хабарова; ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет». – Хабаровск : Издательство ТОГУ, 2019. – 102 с. – **С. 46-48**.

Ссылка: <https://obuchalka.org/20191231117130/fizicheskoe-vospitanie-v-vuze-habarova-o-l-2019.html>

**Лекция 4.**

Основные понятия и содержание физической культуры и физического воспитания.

*Содержание лекции:*

Физическая культура, физическое воспитание, спорт. В чем сходство и различие? Законодательная база развития физической культуры и спорта.

**Литература для изучения темы:**

1. Физическое воспитание в вузе: учебное пособие / ТА. Ботагариев, Е.К. Тулегенов, Н.М. Мамбетов, А.С. Аралбаев. – Алматы: ССК, 2018. – 256 с. – С. 30-40.

Ссылка: <http://library.psu.kz/fulltext/buuk/b3133.pdf>

2. Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с. – **С. 44**.

Ссылка: <http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/4900/1/Koshelev_i_dr.pdf>

3. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие. – Казань: КФУ, 2014. – 329 с. – **С. 6-15.**

Ссылка: <http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000_000635.pdf>

4. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: Документы: Федеральные законы, Указы, распоряжения, постановления

Ссылка: <https://www.minsport.gov.ru/documents/>

**Лекция 5.**

Основы самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Профилактика травматизма.

*Содержание лекции:*

Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Формы, организация, построение самостоятельных занятий. Разминка, её значение в физкультурно-спортивной деятельности. Самоконтроль за физическим состоянием здоровья. Понятие о переломах и вывихах, первая медицинская помощь. Меры по снижению риска травматизма.

**Литература для изучения темы:**

1. Князев В.М. Прокопчук С.С. Физическая культура в высших учебных заведениях России. СПб.: НИУИТМО,2013. – 167 с – **С. 72-82**; **С. 111-115**.

Ссылка: <https://books.ifmo.ru/file/pdf/1369.pdf>

2. Перова Г.М. Основы теории физической культуры студентов не физкультурного вуза: Курс лекций. – М.: МГУПС (МИИТ), 2015. – 53 с. **С. 35;** **С. 50-51**.

Ссылка: <https://miit.ru/content/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0.pdf?id_vf=36817>

3. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебнотренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод. пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. / В.А. Поносов, А.В. Филатов, С.П. Байгулова, М.Г. Ишмухаметов. – Пермь: МАОУ ДОД ДЮЦ «Фаворит», 2015. – 76 с. – **С. 6-11**.

Ссылка: <https://favorit-centr.ru/assets/files/bezopasnost-na-trenirovkah-1.pdf>

**Лекция 6.**

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

*Содержание лекции:*

Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовке студентов в вузе. Контроль за эффективностью ППФП. Методика подбора ППФП с учетом направления подготовки студентов.

**Литература для изучения темы:**

1. Дзержинская Л. Б., Прохорова И. В., Дзержинский Г. А. Д 43 Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений ф-тов заоч. обучения / Л. Б. Дзержинская, И. В. Прохорова, Г. А. Дзержинский; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. – 126 с. – **С. 104-119**.

Ссылка: <https://goo.su/0x3K>

2. Физическое воспитание в вузе: учебное пособие / ТА. Ботагариев, Е.К. Тулегенов, Н.М. Мамбетов, А.С. Аралбаев. – Алматы: ССК, 2018. – 256 с. – **С. 52-58**.

Ссылка: <http://library.psu.kz/fulltext/buuk/b3133.pdf>

3. Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с – **С. 340-381**.

Ссылка: <http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/4900/1/Koshelev_i_dr.pdf>

**Лекция 7.**

Спорт. Характеристика его разновидностей и особенности организации.

Студенческий спорт, особенности его организации. Комплекс ГТО.

*Содержание лекции:*

Роль тренера в подготовке спортсменов. Роль спортивного арбитра на соревнованиях. Допинг (причины запрета в спорте). Пляжные виды спорта (достижения российских спортсменов). Возрождение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Требования к выполнению норм комплекса ГТО.

**Литература для изучения темы:**

1. Физическое воспитание в вузе: учебное пособие / ТА. Ботагариев, Е.К. Тулегенов, Н.М. Мамбетов, А.С. Аралбаев. – Алматы: ССК, 2018. – 256 с. – **С. 59**.

Ссылка: <http://library.psu.kz/fulltext/buuk/b3133.pdf>

2. Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с. – **С. 187-227**; **С. 239-241**.

Ссылка: <http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/4900/1/Koshelev_i_dr.pdf>

3. Крамской С.И. Организация и подготовка к сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : метод, рекомендации / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, С.А. Восковский. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – 59 с.

Ссылка: <https://elib.bstu.ru/Reader/Booky2015120511224498900000658620>

4. Сайт ГТО: История, Нормативы

Ссылка: <https://www.gto.ru/norms>

 <https://www.gto.ru/history>

**Лекция 8.**

Олимпийские и паралимпийские игры. Спорт в Белгородской области.

*Содержание лекции:*

Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта.

**Литература для изучения темы:**

1. Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с. – **С. 187-227**.

Ссылка: <http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/4900/1/Koshelev_i_dr.pdf>

2. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие. – Казань: КФУ, 2014. – 329 с. – **С. 16-23**.

Ссылка: <http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000_000635.pdf>

3. Сайт БГТУ им. В.Г. Шухова: Кафедра физического воспитания и спорта; Достижения

Ссылка: <http://fvis.bstu.ru/achievements>