

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМЕНИ В.Г. БЕЛИНСКОГО**

**ИСТОРИКО-ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан факультета**



**О.В. Ягов**

**2015 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б.1.1.1 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Направление подготовки **45.03.02 Лингвистика**

Профиль подготовки **«Перевод и переводоведение»**

Квалификация (степень) выпускника – **бакалавр**

Форма обучения **очная, заочная**

Пенза, 2015

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья, и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам базовой части (Б.1.1.1) программы бакалавриата.

Изучение дисциплины базируется на знании общеобразовательных программ по физической культуре и основам безопасности жизнедеятельности.

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин, включают в себя:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);

- умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

Освоение дисциплины «Физическая культура» является основой для последующего прохождения педагогической практики и подготовки к государственной итоговой аттестации.

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции
<b>ОК-8</b>	Готовность поддержать уровень физической подготовки,	<b>Знать:</b> научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; социальную роль

	обеспечивающий полноценную деятельность.	физической культуры в всестороннем развитии личности, содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность в обыденной жизни и профессиональной деятельности.
		<b>Уметь:</b> реализовывать знания по практическим основам физической культуры и здорового образа жизни; применять средства и методы физической культуры для воспитания физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности.
		<b>Владеть:</b> основами по физической культуре; методами и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни; комплексами упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»

Для проведения учебной работы студенты (очная форма обучения) распределяются в учебных группах на отделения основное, специальное, на основании заключения врачебной комиссии.

Для допуска студента к занятиям по дисциплине «Физическая культура» необходимо медицинское обследование и заключение врачебной комиссии до начала учебных занятий на первом курсе и повторно на втором и третьем курсах ежегодно, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение 2 для освоения доступных им разделов учебной программы с начала семестра или сразу после получения медицинского заключения.

#### 4.1. Структура дисциплины «Физическая культура»

##### 4.1.1. Структура дисциплины (очная форма обучения)

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	
				Аудиторная работа		Самостоятельная работа		Собеседование	Проверка реферата
				Всего	Практические занятия	Всего	Реферат		
1	<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	1-3	4	4	0,5	0,5	18	17
2	<b>Тема 2.</b> Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	1	4-6	2	2	0,5	0,5	18	17
3	<b>Тема 3.</b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	7-9	2	2	0,5	0,5	18	17
4	<b>Тема 4.</b> Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	1	10-12	2	2	0,5	0,5		17
5	<b>Тема 5.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	13-15	2	2	0,5	0,5	18	17
6	<b>Тема 6.</b> Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	1	16-18	4	4	0,5	0,5	18	17
7	<b>Тема 7.</b> Общая физическая подготовка.	1	1-18	22	22	1	1	18	17

	<b>Итого за 1 семестр:</b>		<b>18</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
8	<b>Тема 8.</b> Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	5	1-4	2	2	4	4	18	17
9	<b>Тема 9.</b> Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	5	5-9	2	2	4	4	18	17
10	<b>Тема 10.</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	5	10-14	2	2	4	4	18	17
11	<b>Тема 11.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка.	5	15-18	2	2	6	6	18	17
12	<b>Тема 12.</b> Общая физическая подготовка.	5	1-18	4	4	-	-	18	17
	<b>Итого за 5 семестр:</b>		<b>18</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		
	<b>Общая трудоемкость - 72 часа</b>			<b>50</b>	<b>50</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	Промежуточная аттестация	
								Форма	Семестр
									Зачет

#### 4.1.2. Структура дисциплины (заочная форма обучения)

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточная аттестация	
				Аудиторная работа			Самостоятельная работа				
				Всего	Лекция	Практические занятия	Всего	Подготовка к аудиторным занятиям	Самостоятельное изучение темы	Подготовка к зачету	Зачет
1	<i>Тема 1.</i> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1		2	2		3	2		1	4 +
2	<i>Тема 2.</i> Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	1					5		4	1	+
3	<i>Тема 3.</i> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1					6		5	1	+
4	<i>Тема 4.</i> Общая физическая и	1					5		4	1	+

	спортивная подготовка в системе физического воспитания.										
5	<i>Тема 5.</i> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1					6		5	1	+
6	<i>Тема 6.</i> Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	1					6		5	1	+
7	<i>Тема 7.</i> Общая физическая подготовка	1		2		2	3	2		1	+
8	<i>Тема 8.</i> Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	1									+
9	<i>Тема 9.</i> Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	1									+
10	<i>Тема 10.</i> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1									+
11	<i>Тема 11.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1									+
	<b>Общая трудоемкость - 72часа</b>			<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	Промежуточная аттестация
											Форма
											Зачет
											Семестр
											1

## **4.2. Содержание дисциплины «Физическая культура»**

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

Физическая культура как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в определенные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.

### ***Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.***

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единица саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

### ***Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.***

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии; критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

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

### ***Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.***

Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования; общая и специальная физическая подготовка. Компоненты спортивной тренировки. Элементы профессионально-прикладной физической подготовки как разновидность специальной физической подготовки. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Физические качества. Учебно-тренировочные занятия: направленность, содержание структура, особенности методики.

### ***Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.***

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых,



коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

#### ***Тема 6. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.***

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физиологической нагрузки или тренировки. Физиологические основы направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

#### ***Тема 7. Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

#### ***Тема 8. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе***

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

#### ***Тема 9. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.***

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

***Тема 10. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.***

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

***Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка.***

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культуры

***Тема 12. Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Дневник самоконтроля.

## **5. Образовательные технологии**

Внедрение Федеральных государственных образовательных стандартов Высшего образования (ФГОС ВО) на основе компетентного подхода актуализировало значимость применения образовательных технологий, активных и интерактивных методов в процессе обучения.

**Физкультурно-оздоровительные и здоровьесберегающие технологии.** Цель использования технологии: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни.

На каждом занятии дисциплины «Физическая культура» применяются элементы здоровьесберегающих технологий:

– ведется постоянный контроль соответствия требованиям техники безопасности, гигиены, температурному режиму, спортивной одежды и обуви студентов. Объясняются правила подбора одежды для занятий различными видами спорта;

– занятия по легкой атлетике, лыжным гонкам проводятся на свежем воздухе, что способствует закаливанию студентов;

– в процессе занятия студенты получают посильные задания с учетом физического развития и физической подготовленности.

На занятиях и в свободное время постоянно ведутся беседы:

– по профилактике вредных привычек;

– о здоровом образе жизни;

– о значении занятий физической культурой и спортом для физического развития студентов;

– о занятиях адаптивной физической культурой при ограничении физических нагрузок, обусловленных тем или иным заболеванием;

– об особенностях воздействия занятий различными видами спорта на физическое развитие студента и принципах выбора вида спорта для дополнительных занятий.

**Игровая технология.** Цель использования технологии: активизация и совершенствование основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности.

На занятиях применяются элементы игровой технологии:

– для обучения двигательным действиям (подвижные игры, спортивные игры – баскетбол, волейбол, футбол);

– для развития физических качеств (различные эстафеты, подвижные игры);

– для формирования положительных эмоций от занятий и тем самым повышения интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

**Информационно-коммуникационная технология.** Цель использования технологии – повышение качества образования через использования информационных технологий в практической профессиональной деятельности преподавателя наряду с традиционными формами обучения.

Применяемые элементы информационно-коммуникационной технологии:

– для объяснения позволяет продемонстрировать не только картинки, но и видеоролики, что позволяет студентам лучше освоить материал;

– на сайте кафедры ФВ размещен и постоянно обновляется учебный материал, информация о спортивных мероприятиях, проводимых внутри университета и участии сборных команд университета, информация о спортивных достижениях студентов-спортсменов;

– использование информационно-коммуникационных технологий позволяет преподавателям знакомиться с разработками коллег на специализированных для работников образования сайтах и персональных сайтах преподавателей физической культуры, а также публиковать свои разработки.

**Технология уровневой дифференциации.** Цель использования технологии – создание условий для личностного развития студента, независимо от индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации:

– на занятии студентам дается задание с учетом уровня физической подготовки и физического развития;

- при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента;
- студенты распределяются на медицинские группы с учетом состояния здоровья, что учитывается в организации занятия;
- для студентов специальной медицинской группы дается отдельное задание;
- ежегодно в начале и конце учебного года проводится тестирование всех студентов с целью определения уровня физических способностей для дифференциации их на группы;
- студентам среднего уровня рекомендуются дополнительные занятия различными видами спорта.

**Соревновательная технология.** Цель использования технологии – стимулировать максимальные проявления двигательных способностей.

Применяются следующие элементы соревновательной технологии:

- при совершенствовании различных двигательных действий применяются соревновательные методы – студент применяет разученное действие для повышения показателей физической подготовленности. Так, например, освоенная техника высокого старта, стартового разгона. Бега по дистанции и финиширования позволяет повысить скорость прохождения своего этапа на соревнованиях в эстафете;
- соревновательный метод эффективен в привлечении студентов к занятиям физической культурой и спортом во внеучебное время (участие в соревнованиях за свою группу, специальность, факультет и подготовка к ним);

-В учебном процессе при реализации компетентностного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «разыгрывание ситуации в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет-технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

- написание реферата;
- подготовка к экспресс-опросам;
- составление плана-конспекта комплекса физических упражнений.

Применение активных и интерактивных методов в процессе изучения дисциплины «Прикладная физическая культура»:

- Метод «обучающийся в роли преподавателя» 4 семестр (занятие № 5-9,), 7 семестр (занятие № 4-7),

Занятия, проводимые в интерактивных формах, с использованием интерактивных технологий составляют 36% аудиторных занятий.

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по собственной траектории в рамках индивидуального учебного плана, изучение данной дисциплины базируется на следующих возможностях: обеспечение внеаудиторной работы со студентами, в том числе в электронной информационной образовательной среде с использованием соответствующего программного оборудования, дистанционных форм обучения, возможностей Интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций и т.д.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

### **Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

#### **6.1. План самостоятельной работы студентов**

№ недели	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Количество часов
----------	------	----------------------------	---------	--------------------------	------------------

1-3 (1 семестр)	<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Подготовка к собеседованию	Изучить теоретический материал по теме собеседования.	а) 1-3 б) 1-2 в) 1,2	<b>0,5</b>
		Написание реферата	Изучить по литературным и интернет-источникам выбранную тему реферата.		
4-6 (1 семестр)	<b>Тема 2.</b> Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	Подготовка к собеседованию	Изучить теоретический материал по теме собеседования.	а) 1-3 б) 1-2 в) 1,2	<b>0,5</b>
		Написание реферата	Изучить по литературным и интернет-источникам выбранную тему реферата.		
7-9 (1 семестр)	<b>Тема 3.</b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Подготовка к собеседованию	Изучить теоретический материал по теме собеседования.	а) 1-3 б) 2 в) 1,2	<b>0,5</b>
		Написание реферата	Изучить по литературным и интернет-источникам выбранную тему реферата.		
10-12 (1 семестр)	<b>Тема 4.</b> Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	Подготовка к собеседованию	Изучить теоретический материал по теме собеседования.	а) 1-3 б) 1-2 в) 1,2	<b>0,5</b>
		Написание реферата	Изучить по литературным и интернет-источникам выбранную тему реферата.		
3-15 (1 семестр)	<b>Тема 5.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Подготовка к собеседованию	Изучить теоретический материал по теме собеседования.	а) 1-3 б) 1-2 в) 1,2	<b>0,5</b>
		Написание реферата	Изучить по литературным и интернет-источникам выбранную тему реферата.		
16-18 (1 семестр)	<b>Тема 6.</b> Здоровый образ	Подготовка к собеседованию	Изучить теоретический материал по теме	а) 1-3 б) 1-2	<b>0,5</b>

	жизни и его отражение в профессиональной деятельности.		собеседования.	в) 1,2	
		Написание реферата	Изучить по литературным и интернет-источникам выбранную тему реферата.		
1-18 (5 семестр)	<b>Тема 7.</b> Общая физическая подготовка.	Подготовка к собеседованию	Изучить теоретический материал по теме собеседования.	а) 1-3 б) 1-2 в) 1,2	<b>1</b>
		Написание реферата	Изучить по литературным и интернет-источникам выбранную тему реферата.		
1-4 (5 семестр)	<b>Тема 8.</b> Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	Подготовка к собеседованию	Изучить теоретический материал по теме собеседования.	а) 1-3 б) 1-2 в) 1,2	<b>4</b>
		Написание реферата	Изучить по литературным и интернет-источникам выбранную тему реферата.		
5-9 (5 семестр)	<b>Тема 9.</b> Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	Подготовка к собеседованию	Изучить теоретический материал по теме собеседования.	а) 1-3 б) 2 в) 1,2	<b>4</b>
		Написание реферата	Изучить по литературным и интернет-источникам выбранную тему реферата.		
10-14 (5 семестр)	<b>Тема 10.</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Подготовка к собеседованию	Изучить теоретический материал по теме собеседования.	а) 1-3 б) 1-2 в) 1,2	<b>4</b>
		Написание реферата	Изучить по литературным и интернет-источникам выбранную тему реферата.		
15-18 (5 семестр)	<b>Тема 11.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Подготовка к собеседованию	Изучить теоретический материал по теме собеседования.	а) 1-3 б) 2 в) 1,2	<b>7</b>
		Написание реферата	Изучить по литературным и		

			интернет-источникам выбранную тему реферата.		
1-18 (5 семестр)	<b>Тема 12.</b> Общая физическая подготовка.	Подготовка к собеседованию	Изучить теоретический материал по теме собеседования.	а) 1-3 б) 1-2 в) 1,2	-
		Написание реферата	Изучить по литературным и интернет-источникам выбранную тему реферата.		

### 6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

При подготовке к собеседованию и написанию реферата необходимо внимательно изучить теоретический материал по изучаемой теме и рекомендуемой литературе. Использовать ресурсы университетской библиотеки и сети Интернет (для студентов очного отделения).

При подготовке к зачету необходимо внимательно изучить теоретический материал по изучаемой теме и рекомендуемой литературе. Использовать ресурсы университетской библиотеки и сети Интернет (для студентов заочного отделения).

### 6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

#### Контроль освоения компетенций

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые разделы	Компетенции, компоненты которых контролируются
1.	Собеседование (очная форма обучения)	1-12	ОК-8
2.	Реферат (очная форма обучения)	1-12	ОК-8
3.	Зачет (очная форма обучения)	1-12	ОК-8
4.	Зачет (заочная форма обучения)	1-11	ОК-8

#### Темы рефератов

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
3. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
4. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
5. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
6. Здоровье человека как феномен культуры.
7. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
8. Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности.
9. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
10. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
11. Методика закаливания человека
12. Методика использования дыхательной гимнастики.
13. Профессионально-прикладная физическая культура студентов профессионального различного профиля.

14. Основы методики использования восстановительных средств, рационального питания и контроль веса тела.
15. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
16. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
17. Физические упражнения в режиме дня студента.
18. Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.
19. Методы контроль состояния организма и оценки уровня физического здоровья при занятиях спортом.
20. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
21. Ожирение и его последствия на различные функции организма.
22. Система двигательной активности по К. Куперу.
23. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.
24. Виды и профилактика утомления.
25. Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих сидячий образ жизни.
26. Основные направления государственной политики в области физической культуры и спорта на современном этапе. Федеральное и региональное законодательство по физической культуре и спорту.
27. Нормы двигательной активности человека.
28. Физиологический механизм активного отдыха. Физиологическая характеристика отдельных состояний человека, возникающих при физкультурно-спортивной деятельности.
29. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов и повышения эффективности учебного труда.
30. Параметры (компоненты) физических нагрузок, применяемых при физкультурно-оздоровительных занятиях.
31. Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни.
32. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
33. Педагогический контроль над людьми, занимающимися физической культурой и спортом, его содержание.
34. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

### **Вопросы для собеседования (1 семестр)**

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

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Спорт - явление культурной жизни.
3. Фоновые виды физической культуры;
4. Средства физической культуры.
5. Физическая культура личности студента.
6. Профессиональная направленность физической культуры. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
7. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.



**Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.**

1. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
2. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
3. Физиологическая классификация физических упражнений.
4. Регуляция обмена веществ.
5. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
6. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.

**Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

1. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
2. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
3. Использование "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов.
4. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.

**Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.**

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
5. Значение мышечной релаксации.
6. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
7. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

**Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Содержание самостоятельных занятий.
3. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
4. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
5. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
6. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
7. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
8. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
9. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

**Тема 6. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.**

1. Характеристика жизнедеятельности на трех уровнях: биологическом, психическом и социальном.
2. Достижение эмоционального здоровья.
3. Эмоциональная устойчивость.

4. Эмоциональная культура человека.
5. Активность личности. Потребность как причина активности личности.
6. Социальное здоровье.
7. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления
8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

#### **Вопросы для собеседования (5 семестр)**

#### ***Тема 8. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.***

1. Участие в физкультурно-спортивных массовых мероприятиях и соревнованиях.
2. Характеристика домашних заданий и их роль в решении задач физического воспитания студентов.
3. Объём двигательной активности студентов и домашние задания.
4. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
5. Медицинский контроль и его роль в предупреждении травматизма.
6. Роль соревнований в решении задач физического воспитания студентов.
7. Содержание активного отдыха с использованием двигательной деятельности.

#### ***Тема 9. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.***

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Формы и содержание занятий физическими упражнениями.
4. Особенности самостоятельных занятий в зависимости от возраста и пола.
5. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
6. Принципы в подборе комплекса физических упражнений.
7. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Самоконтроль, его цели, основные методы, показатели.
9. Дневник самоконтроля.

#### ***Тема 10. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.***

1. Массовый спорт, его цели и задачи.
2. Спорт высших достижений.
3. Студенческий спорт, его организационные особенности.
4. Спорт во вне учебное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
5. Студенческие спортивные соревнования.
6. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные.
7. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.

#### ***Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка.***

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка как подсистема физического воспитания, ее цели и задачи.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
4. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки
5. Роль физических упражнений в развитии профессионально значимых качеств различных видов трудовой деятельности.

#### **Вопросы к зачету**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическое воспитание;
3. Физическое развитие
4. Профессионально-прикладная физическая культура;
5. Физическая культура в структуре профессионального образования.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
8. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
9. Физиологическая классификация физических упражнений.
10. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
11. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
12. Интенсивность физических нагрузок.
13. Формы занятий физическими упражнениями.
14. Формы самостоятельных занятий.
15. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
16. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
17. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.
18. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
19. Характеристика спортивных соревнований.
20. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
21. Определение понятия "спорт". Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
22. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки.
23. Производственная физическая культура, ее цели, задачи.
24. Роль физических упражнений в развитии профессионально значимых качеств для различных видов трудовой деятельности.

#### **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Физическая культура»**

##### **а) основная литература**

1. Железняк Ю.Д., Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». Учебное пособие для ВУЗов/Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2004. – 268с.
2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>
3. А. Б. Муллер, Физическая культура студента: учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255>

##### **б) дополнительная литература**

1. Л.Н. Гелецкая, Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 220 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>
2. Здоровьеориентированное управление стратегическим развитием вуза / Алексеева Н.А., Торопова Н.А., - 2-е изд., стереотипное - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 137 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=548118>

**в) программное обеспечение**

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows; Open Office; Mozilla Firefox; Adobe Acrobat Reader.

**г) Интернет-ресурсы**

№	Название сайта	Адрес сайта	Краткая характеристика
1.	ЭБС Лань	<a href="https://e.lanbook.com/">https:// e.lanbook.com/</a>	Включает себя электронные версии книг издательства «Лань» и др. ведущих издательств.
2.	ЭБС Znanium.com	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>	Издания учебной литературы, монографии, справочной литературы.

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины****«Физическая культура»**

1. Лыжная база (корпус № 14);
2. Плавательный бассейн ИФКиС;
3. Тренажерный зал с оборудованием № 18 (беговая дорожка, велотренажер, рама, скамья для пресса, скамья, для жима лежа, брусья, тренажер для спины, рук, ног, голени);
4. Малый игровой зал ИФКиС с оборудованием (столы для н/тенниса, стойки волейбольные, сетка волейбольная, стойки бадминтонные, ворота футбольные, сетка бадминтонная);
5. Учебно-спортивный комплекс стадиона «Труд»;
6. Спортивный инвентарь в соответствии с требованиями изучаемого спортивного вида (лыжи беговые в комплекте, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медбольные, ракетки: бадминтонные, теннисные, обручи, фишки).

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика».

Программу составили:

1. Рогов А.А., к.п.н, доцент
2. Терехина О.В., ст. преподаватель

  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_

**Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.**

Программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание»

Протокол № 10


от «19» 05 2015 года

Заведующий кафедрой ФВ

  
\_\_\_\_\_ А.А. Рогов

Программа согласована с заведующим выпускающей кафедрой «Перевод и переводоведение».

Заведующий кафедрой ПиП

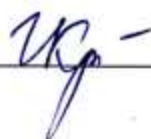
  
\_\_\_\_\_ Л.И. Крюкова  
«20» мая 2015 г.

Программа одобрена методической комиссией историко-филологического факультета.

Протокол № 10

от «10» 06 2015 года

Председатель методической комиссии  
историко-филологического факультета

  
\_\_\_\_\_ Г.И. Канакина

**Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений**

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись зав. кафедрой)	Внесенные изменения	Номера листов (страниц)		
			замененных	новых	аннулированных
2016-2017 47.49	N1 от 29.08.16 Dol	нет	нет	нет	нет
2017-2018 47.49	N1 от 30.08.17 Dol	нет	нет	нет	нет
2018-2019 47.49	N1 от 01.09.18 Dol	нет	нет	нет	нет