

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ВЫЧИСЛИТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ**



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Декан ФВТ**

**Л.Р. Фионова**

**2015 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИН**

**Б-1 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Направление подготовки **01.03.01 «Математика»**

Профиль подготовки \_\_\_\_\_  
(наименование профиля подготовки)

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения - очная

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 и укрепления здоровья, психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к федеральному компоненту цикла «Физическая культура» в государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования третьего поколения.

Настоящая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена с учетом следующих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

– Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 12.04.2007 № 329-ФЗ;

– приказы Минобрнауки России «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки (специальностям)»;

– приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12 1999 года № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»;

– инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777.

Социогуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно, в образовательных заведениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В высших учебных заведениях дисциплина «Физическая культура» представлены как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, раздел «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин. Свою образовательную и развивающую функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы дисциплины «Физическая культура», которые тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

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

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

Коды компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)
1	2	3
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><b>Знать:</b> научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; методы и средства развития физических качество человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация); законодательство РФ по физической культуре и спорту.</p> <p><b>Уметь:</b> реализовывать знания по организации и проведению оздоровительных, профессионально-прикладных, спортивных занятий, физкультурно-спортивных конкурсов и соревнований в практической деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> основами законодательства по физической культуре и спорту, методами и средствами физического воспитания и спорта для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни; навыками организации и проведения оздоровительных, профессионально-прикладных, спортивных занятий, физкультурно-спортивных конкурсов и соревнований, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.</p>

В результате изучения дисциплины студент должен понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, знать основы физической культуры и здорового образа жизни, владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке), приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и для достижения личных жизненных и профессиональных целей.



	прыжка в длину с места.												
3.	Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег 40 мин. на пульсе 145-160 уд/мин. Упражнения на развитие мышц туловища и рук.		12	2		2							
4.	Повторный бег 800 м x 5 раз. муж.) и 600 м. x 5 раз. (жен). Упражнения на развитие мышц рук.		13	2		2							
5.	Бег со старта 60 м. x 8 раз. Упражнения на развитие мышц туловища. Прыжки в длину с места.		13	2		2							
6.	Интервальный бег: 200 м. x 15 раз. (муж.) и 200 м. x10 раз. (жен.). Упражнения на развитие мышц рук.		14	2		2							
7.	Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с места; бег 100 м. со старта. Судейство.		15	2		2							
8.	Сдача контрольных нормативов: бег 3000 м. (муж.) и 2000 м. (жен). Судейство.		15	2		2							
9.	Совершенствование техники метания гранаты. Подвижные игры с элементами легкой атлетике на развитие технике метаний: «Попади в обруч»; «Метание в подвижную цель»; «Брось выше».		16	2		2							
10.	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты на дальность. Подвижные игры с элементами легкой атлетике на развитие быстроты («Черные и белые»; «Цепочка», «Вызов номеров», «Челнок прыжковый», «Бег по прямой дорожке с ускорением».		17	2		2							
11.	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты на дальность. Подвижные игры с элементами легкой атлетике на развитие технике метаний: «Попади в обруч»; «Метание в подвижную цель»; «Брось выше», «Толкание мяча в обруч».		17	2		2							
12.	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты на дальность. Подвижные игры с элементами легкой атлетике на развитие быстроты («Быстро по местам»; «Цепочка», «Вызов номеров», «Челнок прыжковый».		18	2		2							
					24		24	12			12		
<b>1</b>	<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>6</b>											
	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.		1-5				2			2			5
	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.		1-5				2			2			5
	Тема 9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		6-10				2			2			10
	Тема 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка		6-10				2			2			10

	(ППФП) студентов.												
	Тема 11 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.		11-15				2		2				15
<b>2.</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>6</b>											
2.1	<b>Волейбол</b>	6											
1.	Теоретические и практические сведения о проведении и составлении плана-конспекта заключительной части учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях волейболом. Стойки волейболиста, перемещения приставными шагами в различных направлениях. Индивидуальная игра с мячом: отбивание сверху, снизу, с набрасывания партнера, стоя у стены.		1	2		2							
2.	Верхняя и нижняя передача мяча в парной игре. Отбивание у стены, парах, тройках. Передача за голову сверху и снизу стоя спиной к партнеру.		1	2		2							
3.	Совершенствование изученных приемов. То же с использованием сетки. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с укороченного расстояния. Ознакомление с правилами игры. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Судейство.		2	2		2							
4.	Совершенствование изученных приемов в двухсторонней игре по упрощенным правилам. Судейство.		3	2		2							
5.	Стойки и перемещения волейболиста. Индивидуальная игра с мячом на месте, в движении у стены. Подвижная игра «Мяч в воздухе». Судейство.		3	2		2							
6.	Передача мяча во встречных колоннах сверху и снизу. То же через сетку. Нижняя прямая передача мяча. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Судейство.		4	2		2							
7.	Передача в парах на месте и в движении. Передача сверху и снизу, стоя спиной к партнеру. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Судейство.		5	2		2							
8.	Чередование коротких и длинных передач сверху и снизу. Боковая подача. Двухсторонняя игра. Судейство.		5	2		2							
9.	Передача мяча в парах. Нападающий удар с места. Выход на прием снизу с подачи. Закрепление навыков судейства. Двухсторонняя игра. Судейство.		6	2		2							
10.	Закрепление навыков судейства. Двухсторонняя игра.		7	2		2							
11.	Закрепление навыков судейства. Двухсторонняя игра.		7	2		2							
12.	Закрепление навыков судейства. Двухсторонняя игра.		8	2		2							

13.	Закрепление навыков судейства. Двухсторонняя игра.		8	2		2							
				26		26	10		10				
	Общая трудоемкость, в часах			<b>50</b>		<b>50</b>	<b>22</b>		<b>22</b>		Промежуточная аттестация		
											Форма	Семе стр	
											Зачет	<b>4,6</b>	
											Экзамен	-	

## **4.2. Содержание дисциплины 4 СЕМЕСТР**

### **Дисциплина « Физическая культура»**

#### **1. Теория**

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

Физическая культура и спорт 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.

##### **1.2 Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.**

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.

##### **1.3 Тема 3. Основы здорового образа студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

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).

##### **1.4 Тема 4. 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.

### **1.5. Тема 5. Общая физическая, специальная 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.

### **1.6 Тема 6. 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.

## **2. Практика**

### **Легкая атлетика**

Развитие силы и выносливости. Комплексы силовых упражнений. Равномерная и переменная тренировка. Ходьба, бег в равномерном темпе до 4 – 5 км. Специальные упражнения бегуна. Бег с высокого старта. Дыхательная гимнастика. Бег в медленном темпе с короткими (3 – 5 сек) ускорениями. Челночный бег. Игра «День, ночь». Беговые упражнения с максимальной частотой. Бег в переменном темпе. Специальные упражнения бегуна. Координационный бег. Повторный бег на коротких отрезках (80 – 150 м). Бег с повышающейся скоростью. Специальные упражнения бегуна, прыгуна. Прыжковые тренировочные серии. Упражнения на «растяжку». Бег в переменном темпе. Специальные упражнения прыгуна. Прыжки с места. Бег по сигналу. Подбор разбега. Прыжки в длину.

Непрерывная эстафета (10 – 15 x 100 м). Специальные упражнения бегуна в максимальном темпе. Координационный бег. Старты из различных исходных положений. Бег с изменением направления вперед, назад, вправо, влево. Бег в переменном темпе до 1 км. Специальные упражнения бегуна. Бег с хода, с горки, по инерции, с форой. Встречная эстафета. Бег 100 м.

## **6 СЕМЕСТР**

### **Дисциплина « Физическая культура»**

#### **1. Теория**

##### **1.1 Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных 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.

##### **1.2 Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

##### **1.3 Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание, самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Метод стандартов, антропометрических индексов, номограммы функциональных проб. Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.

##### **1.4 Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**

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.

### **1.5 Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра**

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, климато-географических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

## **2 Практические занятия**

### **2.1. Волейбол**

Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях волейболом. Стойки волейболиста, перемещения приставными шагами в различных направлениях. Индивидуальная игра с мячом: отбивание сверху, снизу, с набрасывания партнера, стоя у стены. Верхняя и нижняя передача мяча в парной игре. Отбивание у стены, парах, тройках. Передача за голову сверху и снизу стоя спиной к партнеру. Совершенствование изученных приемов. То же с использованием сетки. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с укороченного расстояния. Ознакомление с правилами игры. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Стойки и перемещения волейболиста. Индивидуальная игра с мячом на месте, в движении у стены. Подвижная игра «Мяч в воздухе». Передача мяча во встречных колоннах сверху и снизу. То же через сетку. Нижняя прямая передача мяча. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Передача в парах на месте и в движении. Передача сверху и снизу, стоя спиной к партнеру. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Судейство. Чередование коротких и длинных передач сверху и снизу. Боковая подача. Передача мяча в парах. Нападающий удар с места. Выход на прием снизу с подачи. Закрепление навыков судейства. Двухсторонняя игра.

## **5. Образовательные технологии**

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

**Здоровьесберегающая технология.** Цель использования технологии: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни.

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

- Ведется постоянный контроль за соответствием требованиям техники безопасности, гигиены, температурному режиму, спортивной одежды и обуви студентов. Объясняются правила подбора одежды для занятий различными видами спорта;

- Занятия по легкой атлетике, 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, спортивная игра – волейбол);

- 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 ФВиС размещен и постоянно обновляется учебный материал, информация о спортивных мероприятиях проводимых внутри университета и участии сборных команд университета, информация о спортивных достижениях студентов-спортсменов;

- студенты имеют возможность отсылать свои письменные работы преподавателю по электронной почте;

- 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 максимальное 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;
- на занятиях по волейболу, обязательно применяется соревновательный метод в процессе учебной игры для повышения эмоциональной направленности занятия, увеличения интереса к игре, повышения мотивации к совершенствованию технико-тактических навыков и развитию физических качеств;
- 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);
- во время сдачи контрольных тестов применение соревновательной технологии позволяет добиться более высоких показателей физической подготовленности, помогает студентам обрести уверенности в своих силах.

В учебном процессе при реализации компетентного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «интеллектуальная разминка», «разыгрывание ситуаций в ролях», «задания по поиску и обработке 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 собеседованию;
- подготовка к экспресс-опросам;
- составление плана-конспекта комплекса физических упражнений.

Применение активных и интерактивных методов в процессе изучения дисциплин «Физическая культура»:

- Метод «обучающийся в роли преподавателя». 4 семестр (занятие № 2-7, 9-14, 16-21), 5 семестр (занятие № 2-14, 17-36), 6 семестр (занятие № 2-12, 14-17, 19-20, 25-27);

- Метод «разыгрывание ситуации в ролях». 4 семестр (занятие № 8, 15, 22-27), 6 семестр (занятие № 3-13, 18, 22-27);

- Метод «интеллектуальная разминка». 4 семестр (занятие № 3-7, 9-14, 16-27), 6 семестр (занятие № 2-12, 14-27);

- Метод «поиска и обработки информации». 4 семестр (12 часов самостоятельной работы), 6 семестр (10 часов самостоятельной работы).

Планируется проведение встреч с ведущими спортсменами и тренерами университета и Пензенской области.

Занятия, проводимые в интерактивных формах, с использованием интерактивных технологий составляют 81% аудиторных занятий.

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

**План самостоятельной работы студентов**

№ Сем. Нед.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Вид контроля	Время и место контроля
4 сем. 1-5 нед.	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 2. Социально-биологические основы физической культуры	Внеаудиторная Метод «поиска и обработки информации»	Подготовка реферата. Подготовка к собеседованию.	1. Защита реферата.	На зачете
				2. Собеседование.	Первая контрольная точка
				3. Экспресс-опросы	На занятиях в течении семестра
4 сем. 6-10	3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Внеаудиторная Метод «поиска и обработки информации»	Подготовка реферата. Подготовка к собеседованию	1. Защита реферата.	На зачете
				2. Собеседование.	Вторая контрольная точка
				3. Экспресс-опросы	На занятиях в течении семестра
4 сем.	5. Общая физическая и спортивная подготовка в сис-	Внеаудиторная Метод «поиска и	Подготовка реферата. Подготовка к	1. Защита реферата.	На зачете

11-15	теме физического воспитания 6. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	обработки информации»	собеседованию	2. Собеседование.	Третья контрольная точка
				3. Экспресс-опросы	На занятиях в течении семестра
6 сем.	7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Внеаудиторная Метод «поиска и обработки информации»	Подготовка реферата.  Подготовка к собеседованию	1. Защита реферата.	На зачете
				2. Собеседование.	Первая контрольная точка
1-5	8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических			3. Экспресс-опросы	На занятиях в течении семестра
6 сем.	9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФ) студентов.	Внеаудиторная  Метод «поиска и обработки информации»	Подготовка реферата.  Подготовка к собеседованию	1. Защита реферата.	На зачете
				2. Собеседование.	Вторая контрольная точка.
6-10				3. Экспресс опросы	На занятиях в течении семестра.
6 сем.	11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	Внеаудиторная Метод «поиска и обработки информации»	Подготовка реферата. Подготовка к собеседованию	1. Защита реферата.	На зачете
				2. Собеседование.	Третья контрольная точка
11-15				3. Экспресс опросы	На занятиях в течении семестра

Студенты всех учебных отделений, выполнивших учебную программу на каждом семестре, сдают зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

### **Первый подраздел. Теоретические знания.**

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими знаниями на собеседовании. Студенты по окончании самостоятельного изучения учебного материала по теоретическому разделу программы в 4 семестре и 6 семестре пишут рефераты и защищают их.

Студенты специального медицинского отделения, лечебной физической культуры и освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, пишут рефераты в 1 и 2

семестре по проблеме своего заболевания. В рефератах дают краткую характеристику заболевания, определяют влияние данного заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Выявляют медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями, описывают средства физической культуры, рекомендуемые при данном заболевании (диагнозе). Составляют и обосновывают индивидуальный комплекс физических упражнений (с указанием примерной дозировки). В 3, 4, 5, 6 семестре пишут рефераты по теме: «Основы физической культуры и спорта». По этой же теме студенты основного и подготовительного предоставляют рефераты в 4 и 6 семестрах.

Второй подраздел (для студентов основного и подготовительного медицинских отделений)

*1. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка (1-3 курс).*

В конце каждого семестра студенты выполняют тесты по физической подготовке. Тесты по спортивно-технической подготовке студенты сдают по окончании изучения раздела программы: легкой атлетики, баскетбола, волейбола и др.

*2. Методико-практическая деятельность.*

В 1-6 семестрах студенты выполняют работы по данному разделу подготовки.

*Примечание:* в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть, поставлен семестровый зачет. Данное положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному медицинскому отделению, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

Третий подраздел (для студентов специального медицинского отделения)

В конце каждого семестра студенты специального медицинского отделения выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по физической подготовке, с учетом противопоказаний (отжимания, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, удержание тела в висе на перекладине, наклон вперед из положения сидя, бег 1000 м).

**Таблица № 1. Оценка методико-практической деятельности студентов**

Показатели	Оценка		
	5	4	3
	количество рейтинг-баллов		
Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики	5	3	2
Проведение с группой комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики	5	3	2
Составление подготовительной части занятий по физической культуре	5	3	2
Проведение с группой подготовительной части занятий по физической культуре	5	3	2
Составление правил подвижной игры	5	3	2
Проведение подвижной игры с группой занимающихся	5	3	2
Составление основной части занятия по физической культуре на развитие какого-либо двигательного качества	5	3	2
Проведение с группой основной части занятия по физической культуре на	5	3	2



развитие какого-либо двигательного качества			
Составление заключительной части учебно-тренировочного занятия	5	3	2
Проведение с группой заключительной части учебно-тренировочного занятия	5	3	2
Составление учебно-тренировочного занятия с оздоровительной направленностью	5	3	2
Проведение с группой учебно-тренировочного занятия с оздоровительной направленностью	5	3	2
Методика определения и оценка собственного объема двигательной активности	5	3	2
Методика определения и оценка физического развития человека	5	3	2
Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом.	5	3	2
Методика определения и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы	5	3	2

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМАМ ДЛЯ СДАЧИ СОБЕСЕДОВАНИЯ**

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

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт - явление культурной жизни.
4. Компоненты культурной жизни:
5. Физическое воспитание;
6. Физическое развитие;
7. Профессионально-прикладная физическая культура;
8. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
9. Фоновые виды физической культуры;
10. Средства физической культуры.
11. Физическая культура в структуре профессионального образования.
12. Физическая культура личности студента.
13. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
14. Профессиональная направленность физической культуры.
15. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
16. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
17. Гуманитарная значимость физической культуры.
18. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
19. Основы организации физического воспитания в вузе.

### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
3. Общее представление о строении тела человека.
4. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
5. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
6. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.

7. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
8. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
9. Физиологическая классификация физических упражнений.
10. Показатели тренированности в покое.
11. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
12. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
13. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
14. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
15. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
16. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
17. Витамины и их роль в обмене веществ.
18. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
19. Понятия об основном и рабочем обмене.
20. Регуляция обмена веществ.
21. Кровь. Ее состав и функции.
22. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
23. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
24. Представление о сердечно-сосудистой системе.
25. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
26. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос.
27. Механизм проявления гравитационного шока.
28. Показатели деятельности дыхательной системы.
29. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
30. Характеристика гипоксических состояний.
31. Внешнее и внутреннее дыхание.
32. Двигательная активность и железы внутренней секреции.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни студента, роль физической культуры в обеспечении здоровья**

1. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Влияние окружающей среды на здоровье.
6. Наследственность и ее влияние на здоровье.
7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
8. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
9. Самооценка собственного здоровья.
10. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
12. Режим труда и отдыха.
13. Организация сна.
14. Организация режима питания.
15. Организация двигательной активности.
16. Личная гигиена и закаливание.
17. Гигиенические основы закаливания.

18. Закаливание воздухом.
19. Закаливание солнцем.
20. Закаливание водой.
21. Профилактика вредных привычек.
22. Культура межличностных отношений.
23. Психофизическая регуляция организма.
24. Культура сексуального поведения.
25. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
26. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

#### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности**

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
2. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
6. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
7. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
8. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
9. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
10. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
11. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
12. Использование "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов.
13. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
14. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

#### **Тема 5. общая физическая, специальная 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. Структура подготовленности спортсмена.
5. Техническая подготовленность спортсмена.
6. Физическая подготовленность спортсмена.
7. Тактическая подготовленность спортсмена.
8. Психическая подготовленность спортсмена.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
10. Интенсивность физических нагрузок.
11. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
12. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
13. Характеристика первой тренировочной зоны.
14. Характеристика второй тренировочной зоны.
15. Характеристика третьей тренировочной зоны.

16. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
17. Значение мышечной релаксации.
18. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
19. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

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

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Возрастные особенности содержания занятий.
6. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
7. Расчет часов самостоятельных занятий.
8. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
9. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
10. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
11. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
12. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
13. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
14. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
15. Энергозатраты при физической нагрузке равной интенсивности.
16. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
17. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
18. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
19. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
20. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.

#### **Тема 7. Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания**

1. Определение понятия "спорт". Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт, его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений.
4. Единая спортивная классификация.
5. Национальные виды спорта.
6. Студенческий спорт, его организационные особенности.
7. Спорт в высшем учебном заведении.
8. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура".

9. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
10. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.
11. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
12. Студенческие спортивные соревнования.
13. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
14. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные.
15. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
16. Международные студенческие спортивные соревнования.
17. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
18. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
19. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
20. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
21. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
22. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
23. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
24. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
25. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих:
26. выносливость;
27. силу;
28. скоростно-силовые качества и быстроту;
29. гибкость;
30. координацию движений (ловкость).
31. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

### **Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Виды диагностики, ее цели и задачи.
3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
4. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
5. Педагогический контроль, его содержание и виды.
6. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
8. Дневник самоконтроля.
9. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

10. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
11. Оценка тяжести нагрузки при занятии физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).
12. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
13. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
14. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
15. Методика оценки быстроты и гибкости.
16. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
17. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

### **Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**

1. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
2. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
3. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
4. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.
5. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.
6. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
7. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.
8. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
9. Место ППФП в системе физического воспитания.
10. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
11. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
12. Методика подбора средств ППФП студентов.
13. Организация и формы ППФП в вузе.
14. ППФП студентов на учебных занятиях.
15. ППФП студентов во внеучебное время.
16. Система контроля ППФП студентов.
17. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля.
18. Влияние условий труда выпускников факультета на содержание ППФП студентов.
19. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов данного факультета.
20. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов данного факультета.
21. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП выпускников факультета.
22. Основное содержание ППФП студентов и его реализация на факультете.

### **Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра**

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
4. Производительная физическая культура в рабочее время.
5. Вводная гимнастика.
6. Физкультурная пауза.
7. Физкультурная минутка.
8. Микропауза активного отдыха.
9. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
10. Физическая культура и спорт в свободное время.
11. Утренняя гигиеническая гимнастика.
12. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения.
13. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
14. Попутная тренировка.
15. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
16. Дополнительные средства повышения работоспособности.
17. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
18. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
19. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

**Примерная тематика рефератов для получения итоговой оценки по дисциплине, студентам, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья**

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
6. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
7. Здоровье человека как феномен культуры.
8. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
9. Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности.
10. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
11. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
12. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
13. Классический, восстановительный и спортивный массаж.
14. Физическая культура и Олимпийское движение.

15. Методика занятий физической культурой с инвалидами и лицами с ослабленным здоровьем.
16. Основы рационального питания и контроля за весом тела.
17. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
18. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
19. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
20. Методика закаливания человека
21. Основные приемы борьбы с вредными привычками.
22. Влияние осанки на здоровье человека.
23. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
24. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
25. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
26. Методика использования дыхательной гимнастики.
27. Профессионально-прикладная физическая культура студентов профессионального различного профиля.
28. Методика занятий адаптивной физической культуры (с инвалидами).
29. Основы методики использования восстановительных средств, рационального питания и контроля за весом тела.
30. Аэробика для всех.
31. Понятие гиподинамии и меры по её предупреждению.
32. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
33. Физическое развитие человека и методы его определения.
34. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
35. Физические упражнения в режиме дня студента.
36. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
37. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
38. Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.
39. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.
40. Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании.
41. Методы контроля за состоянием организма и оценки уровня физического здоровья при занятиях спортом.
42. Здоровье человека и его основные компоненты.
43. Основы здорового образа и стиля жизни.
44. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
45. Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека.
46. Влияние осанки на здоровье человека.
47. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
48. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
49. Главные заповеди в питании.
50. Ожирение и его последствия на различные функции организма.



51. Гимнастика и зрение.
52. Стретчинг и методика занятий.
53. Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
54. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко.
55. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
56. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
57. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
58. Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма.
59. Оптимальный вес и способы его сохранения.
60. Система двигательной активности по К. Куперу.
61. Физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.
62. Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека.
63. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.
64. Виды и профилактика утомления.
65. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению.
66. Основные средства по регулированию стресса и нервного напряжения.
67. Методика регуляции эмоционального состояния.
68. Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих сидячий образ жизни.
69. Вредные привычки и пути борьбы с ними.
70. Физические упражнения и восстановительные мероприятия при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.
71. Основные направления государственной политики в области физической культуры и спорта на современном этапе. Федеральное и региональное законодательство по физической культуре и спорту.
72. Суть и основные признаки физических упражнений. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).
73. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.
74. Физическая культура и спорт в Античной Греции. Физическая культура и спорт в Античном Риме. Физическая культура и спорт в Европейском Средневековье.
75. Физическая культура и спорт у народов России.
76. Олимпийские игры: история и современность.
77. Нормы двигательной активности человека.
78. Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применения упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы.
79. Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов.
80. Физиологический механизм активного отдыха. Физиологическая характеристика отдельных состояний человека, возникающих при физкультурно-спортивной деятельности.
81. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

82. Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.
83. Параметры (компоненты) физических нагрузок, применяемых при физкультурно-оздоровительных занятиях.
84. Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни.
85. Вредные привычки и здоровье. Влияние курения на здоровье и продолжительности жизни. Курение и мозговой кровоток. Способы преодоления курения.
86. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
87. Краткая характеристика основных физкультурно-оздоровительных систем (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, «тысяча движений» по Н.М. Амосову, атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастики и т.д.).
88. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом, его содержание.
89. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
90. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
91. Использование различных форм занятий физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
92. Оздоровление дыхательной системы с помощью физических упражнений.
93. Физические упражнения при нервно-психических заболеваниях.
94. Методика применения физических упражнений при заболеваниях эндокринной системы и обмена веществ.
95. Особенности применения физических упражнений при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

В университете на семестр устанавливаются три фиксированные контрольные точки, не считая контрольной точки, совпадающей с промежуточной аттестацией: на 5, 10, 15 неделе.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

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

### **а) основная литература:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008.
2. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб...; «Питер», 2006.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

5. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001.

6. Физическая культура. Учебное пособие для студентов технических факультетов /Я.Н.Гулько, С.Н.Зуев и др. – М.:2000 г.

7. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. Под общ. Ред. Л.М.Волковой, П.В.Половникова. – СПб...: СПбГТУ, 1998.

8. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под общ. Ред. В.Ю. Волкова и В.И. Загорулько. – М., СПб...: «Питер», 2

9. Физическое воспитание: теория, методика, практика:учебное пособие/Ю.В. Менхин.- 2-е изд., перераб. И доп. – М.:СпортАкадемПресс:Физкультура и Спорт, 2006. – 312с.: ил.

10.Теория и методика физической культуры: учебник/под ред. Ф.Ю. Курамшина. – 4-е изд., стер. – М.: советский спорт, 2010. – 464с.:ил.

11.Теория и методика физической культуры: учебник/А.М. Максименко. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496с.

12. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. – М.: Изд-во РУДН, 1999.

13. Всеобщая история физической культуры и спорта: учебное пособие/В.В. Григорьевич. – М.:Советский спорт, 2008. – 288с.:ил.

14. Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. – М.:Высшая школа, 1986г.

15. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие. Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПбГТУ.СПб, 1998.

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

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.

2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.

3. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

4. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та. 2009. 322 с.

#### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

<b>№</b>	<b>Наименование ресурса</b>	<b>Краткая характеристика</b>
1	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.
2	<a href="http://www.iglib.ru">http://www.iglib.ru</a>	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск по ключевым словам и отраслям знаний.
3	<a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека журналов.
4	<a href="http://www.lib.sportedu.ru">http://www.lib.sportedu.ru</a> Press ТРФК	Журнал «Теория и практика физической культуры»

5	<a href="http://www.lib.sportedu.ru">http://www.lib.sportedu.ru</a> Press FKVOT	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
---	--	---

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Университет имеет:

- спортивный двухзальный корпус, полезная площадь зала № 1 – 36 х 18 м, полезная площадь зала №2 – 18 х 9 м;
- спортивный зал для занятий силовым троеборьем 12х12;
- лыжная база на 250 пар лыж,
- футбольный стадион 80х40 м;
- тренажерный зал 24х13 м;
- для проведения учебно-тренировочных занятий университет арендует спортивный комплекс «Звезда».

Учебный процесс обеспечивается спортивным инвентарем и оборудованием, необходимым для проведения практических занятий.

Рабочая программа дисциплин «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций ПрООП по направлению подготовки 01.03.01 - «Фундаментальная математика и механика»