

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И  
СЕРВИСА» В Г. АРТЕМЕ**

**ИНСТИТУТ**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа дисциплины

по направлению подготовки

54.03.01 Дизайн

профиль

Дизайн среды

Артем 2015


Рабочая программа дисциплины Физическая культура составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн профиль Дизайн среды ; и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата (утв. приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2013 г. N 1367).

Рабочая программа разработана на основании рабочей программы «Физическая культура», составители доценты кафедры ФОСР: Борщенко С.А., Матвеева Л.В., Шарина Е.П.

Составитель: Зайцева Л.В. старший преподаватель кафедры естественнонаучных и социально-гуманитарных дисциплин.

Утверждена на заседании кафедры ЕНСГД от 25.06.2015 г., протокол № 22.

Заведующий кафедрой (разработчика) \_\_\_\_\_  Кенсаринова М.В.  
25.06.2015г.

Заведующий кафедрой (выпускающей) \_\_\_\_\_  Самохина Л.С.  
25.06. 2015 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Одной из особенностей вузовского периода жизни студентов является то, что в соответствии с биологическими закономерностями в это время завершается становление форм и функций организма. Это фактически последний период в индивидуальной жизни человека, когда можно с помощью физических упражнений наиболее эффективно влиять на их улучшение. Поэтому правильно организованные занятия физическими упражнениями (как под руководством преподавателя, так и самостоятельные) принесут несомненную пользу. Очевидно, что наибольшего успеха при занятиях физическими упражнениями можно достичь при сознательном, заинтересованном отношении занимающихся. Этому будет способствовать четко поставленная преподавателем перед студентом цель в занятиях физическими упражнениями. Следствием сознательного отношения к физическим упражнениям при подборе увлекательного материала и соответствующей организации должна быть активность занимающихся, которая проявится в инициативности, самостоятельности и творческом отношении к делу.

Учебная программа дисциплины «Физическая культура» построена в соответствии с требованиями ООП всех направлений подготовки и профилей на базе ФГОС ВПО и примерной программы дисциплины Физическая культура, рекомендованной Министерством образования и науки РФ. Программа учитывает следующие основополагающие законодательные, инструктивные и программные документы, определяющие основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- 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 N 777.

### 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

#### 1.1 Цели освоения учебной дисциплины

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

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ООП (связь с другими дисциплинами)

Дисциплина «Физическая культура» относится к учебному циклу . Она непосредственно связана с дисциплиной профессионального цикла «Безопасность жизнедеятельности», а также дисциплинами базовой части гуманитарного, социального и экономического цикла «История», «Философия» и опирается на освоенные при изучении данных дисциплин знания и умения. Пререквизитами дисциплины «Физическая культура» являются дисциплины базовой части гуманитарного, социального и экономического цикла «История», «Философия», «Психология» и школьного образования «Физическая культура». Корреквизитами являются изучение дисциплины профессионального цикла «Безопасность жизнедеятельности» и естественно-научного цикла «Концепция современного естествознания».

### 1.3. Компетенции обучающегося, формируемые результате освоения учебной дисциплины.

В

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции:

Таблица 1.

#### Формируемые компетенции

54.03.01, Дизайн. Дизайн среды (Б-ДЗ)	Б №4	ОК-12 Осознает значение гуманистических ценностей для сохранения и развития современной цивилизации; готов принять нравственные обязанности по отношению к окружающей природе, обществу, другим людям и самому себе	Знания:	...
			Умения:	организовывать взаимодействие в группе, обеспечивать межличностные отношения с учетом социально-культурных особенностей общения ...
			Владение:	...
		ОК-15 Ориентирован на применение методов и средств познания, обучение	Знания:	методы и средства для сохранения и укрепления здоровья

		и самоконтроль для интеллектуального развития, повышение культурного уровня и профессиональной компетенции, сохранение своего здоровья, нравственное и физическое самосовершенствование		и их физическое совершенствование
				принципы и закономерности здорового образа жизни
				социальную значимость физической культуры
			Умения:	организовывать взаимодействие в группе, обеспечивать межличностные отношения с учетом социально-культурных особенностей общения
				творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
			Владение:	способностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
средствами и методами укрепления индивиду-				

				дуального здоровья, физического самосовершенствования
		ОК-4 Способен находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готов нести ответственность за них	Знания:	
			Умения:	организовывать взаимодействие в группе, обеспечивать межличностные отношения с учетом нестандартных ситуаций
			Владение:	
		ОК-14 Осознаёт сущность и значение информации в развитии современного общества; владеет основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации	Знания:	социальную значимость физической культуры
			Умения:	
			Владение:	

#### 1.4. Основные виды занятий и особенности их проведения

Объем и сроки изучения дисциплины:

Курс читается для бакалавров всех форм обучения 1, 2,3,4 курсов в 1,2,3,4,5,6,7 семестрах в объеме 400 учебных часов. На самостоятельное изучение дисциплины для дневных форм обучения выделяется 40 часов. Итоговая аттестация по курсу – зачет, количество кредитов – 2.

Практические занятия проводятся в спортивных залах филиала ВГУЭС, оснащенных необходимым спортивным оборудованием: гимнастическими снарядами, комплексами оборудования для занятий легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, лыжной подготовки, настольным теннисом, бадминтоном и устройств для развития физических качеств (гантелями, гириями, набивными мячами, обручами)

#### 1.5. Виды контроля и отчетности по дисциплине

Контроль успеваемости бакалавров осуществляется в соответствии с рейтинговой системой оценки знаний студентов (бакалавров).

Рейтинг студента – индивидуальная оценка качества подготовки студента. Рейтинговая система используется для организации и управления учебно-воспитательным процессом в университете и служит для определения показателей учебной работы сту-

дента, а также для оценки качества знаний образовательных результатов. При рейтинговой системе все знания, умения, навыки и компетенции, приобретаемые студентами при изучении дисциплины за семестр (очной формы обучения) оцениваются в баллах. Для студентов 1-4 курсов в обязательном порядке в расчет баллов включены баллы за посещаемость. За пропуски занятий студентам любого курса без уважительной причины, невыполнение обязательных занятий преподаватель имеет право снять 5 баллов за каждое пропущенное занятие или невыполненное обязательное задание из общей суммы набранных баллов до официальной даты начала сессии и довести до сведения студента.

Текущий контроль по дисциплине осуществляется на практических занятиях в виде сдачи контрольных нормативов, учета посещаемости занятий. По результатам работы в 1,3,5 семестрах для бакалавров дневной формы обучения и 1,2,3,4 семестрах для бакалавров не дневных форм обучения проводится теоретическое тестирование.

Итоговое тестирование для контроля знаний бакалавров осуществляется в 7 семестре по результатам работы в 6-ти семестрах.

В содержание зачетных требований для студентов включается:

- систематическое посещение учебных занятий (балльная система);
- овладение техникой изучаемых физических упражнений (оценочная);
- выполнение контрольных нормативов по общей и профессиональной физической подготовке (оценочная);
- защита рефератов (оценочная) (для студентов, освобожденных от практических занятий).

Зачетные требования для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, включают:

- ведение дневника самоконтроля, самостоятельное составление и систематическое выполнение комплексов физических упражнений с учетом характера перенесенного заболевания и состояния здоровья;
- умение оценить динамику функциональных показателей и уровень собственной физической подготовленности (по данным дневника самоконтроля). В каждом семестре студенты выполняют не более пяти нормативов, включая три обязательных норматива по общей физической подготовленности, рекомендованных Министерством высшего образования Российской Федерации

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Перечень тем практических занятий с лекционными элементами

*Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Её социально-биологические основы. Формирование у студентов целостного представления о физической культуре, как элементе общей культуры человека. Требования, предъявляемые для получения зачета по дисциплине «физическая культура». Техника безопасности на занятиях по физической культуре.*

*Тема 2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство РФ о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия. Построение, структура и методика проведения учебно-тренировочного занятия. Средства: общеразвивающие физические упражнения. Социально-экономические, организационно*

управленческие и правовые основы физического воспитания в РФ. Формирование физической культуры личности.

*Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.* Формирование общего представления о физических качествах человека, а также средствах, методах и приемах их развития. Выносливость: методика воспитания и контроля уровня развития. Теоретическое обоснование выносливости. Средства и методика воспитания выносливости. Методика контроля уровня развития выносливости.

*Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.* Гибкость и ловкость: методика воспитания и контроля уровня развития. Гибкость и ловкость как физические качества. Методика и средства развития гибкости. Методика и средства развития ловкости. Методика контроля уровня развития гибкости и уровня развития ловкости.

*Тема 5. Быстрота и сила: методика воспитания и контроля уровня развития.* Быстрота и сила как физические качества. Упражнения для развития быстроты. Методика развития быстроты реакции и скорости движений. Средства и методы развития силы. Методика контроля уровня развития быстроты и уровня развития силы.

*Тема 6. Методика составления вариантов и проведения комплекса упражнений утренней гимнастики.* Сущность утренней гимнастики. Средства проведения утренней гимнастики. Методика составления вариантов и комплекса утренней гимнастики и её проведения.

*Тема 7. Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.* Критерии дозирования физической нагрузки. Субъективные показатели самоконтроля. Методы самоконтроля за уровнем своего физического здоровья. Рекомендации по ведению дневника самоконтроля.

*Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.* Методика проведения самостоятельного тренировочного занятия. Сущность и задачи самостоятельных тренировочных занятий. Средства, организация и методика проведения самостоятельных тренировочных занятий.

*Тема 9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.* Упражнения (средства) и методика оценки коррекции телосложения.

*Тема 10. Основы методики самомассажа при умственном и физическом утомлении.* Сущность самомассажа. Приемы и техника самомассажа. Основы методики массажа. самомассаж с целью снятия физического утомления.

*Тема 11. Методика составления комплекса и проведение вводно-подготовительной части.* Самостоятельное проведение студентами вводно-подготовительной части занятия.

*Тема 12. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.* Обучение составлению конспекта основной части занятия и проведение основной части занятия. Самостоятельное проведение студентом основной части занятия. Формирование общего представления о физических качествах человека.

*Тема 13. Средства и методы мышечной релаксации.* Сущность и воздействие мышечной релаксации на организм. Релаксационная гимнастика. Основы проведения мышечной релаксации.

*Тема 14. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.* Сущность и формы (виды) производственной гимнастики. Методика составления и проведения производственной гимнастики.

*Тема 15. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.* Определение индивидуальной нормы физической активности для обеспечения жизнедеятельности.



*Тема 16. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП).* Изучение физиологических механизмов энергообеспечения мышечной деятельности, компонентов нагрузки позволяющих рационально развивать двигательные способности человека.

*Тема 17. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.* Практические занятия по конкретному виду спорта. Индивидуальный план по каждому виду.

### 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При освоении дисциплины используются следующие сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности бакалавров для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций:

- индивидуальное обучение;
- игра;
- обучение на основе опыта;
- объяснительно-иллюстративное изложение;
- обратная связь;
- опережающая самостоятельная работа.

Для бакалавров в качестве самостоятельной работы предполагается подготовка рефератов, докладов и сообщений, выполнение домашних заданий, проведение групповой работы.

### 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ КУРСА

#### 4.1. Перечень и тематика самостоятельных работ студентов по дисциплине

В ходе самостоятельной работы студенты очной формы обучения готовят доклад по одной из тем, предложенных преподавателем. Доклады обсуждаются на практических занятиях. Студенты, освобожденные от занятий по состоянию здоровья, выполняют рефераты по темам, совпадающим с темами докладов. Затем происходит защита рефератов перед аудиторией.

Перечень тем докладов (рефератов)

I курс (обязательная тематика)

*Тема 1.* Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Краткое содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

*Тема 2.* Социально-биологические основы физической культуры. Краткое содержание. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направ-

ленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

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

Краткое содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

*Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Краткое содержание. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения психофизиологического 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, повышение эффективности учебного труда.*

*Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Часть 1. Краткое содержание. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движению. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Часть 2. Краткое содержание. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.*

*Тема 6. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Краткое содержание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.*

*Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Краткое содержание. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в ВУЗе. Спортивные соревнования, как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные сту-*

денческие спортивные организации. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

II курс (обязательная тематика)

*Тема 8.* Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Краткое содержание. 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 целей 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 эффективности 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.

*Тема 9.* Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Краткое содержание. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль и его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом, по результатам показателей контроля.

*Тема 10.* Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) I часть. *Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки* Краткое содержание. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы, средства ППФП студентов ВУЗа. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. II часть. *Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.* Схема изложения раздела на каждом факультете: Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.

*Тема 11.* Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Краткое содержание. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

*Дополнительная тематика рефератов для студентов, освобождённых от практических занятий по состоянию здоровья:*

- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние на личную работоспособность и самочувствие.
- Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагноз).
- Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Её социально-биологические основы. Адаптация к физическим упражнениям. Влияние физических упражнений на кровь и органы кровообращения.

4.2. Контрольные вопросы для самостоятельной оценки качества освоения учебной дисциплины.

1. Что такое физическое воспитание?
2. Что является целью физического воспитания?
3. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?
4. Что решает задачу оздоровления организма в полной мере?
5. Что такое спорт?
6. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?
7. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?
8. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
9. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
10. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?
11. Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?
12. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние, зимние)?
13. Когда состоялась первая Всемирная летняя Универсиада?
14. В каком году Москва принимала Всемирную летнюю Универсиаду?
15. Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?
16. Что является основным средством физического воспитания?
17. Что такое физическое упражнение?
18. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?
19. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
20. Что понимают под техникой двигательного действия?
21. Разучивание – это какой этап в обучении движениям?
22. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?
23. Что такое физическая подготовка?
24. В чем суть общей физической подготовки?
25. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
26. Что понимают под быстротой человека?

27. Какие физические упражнения применяются для развития быстроты?
28. Какие выделяют элементарные формы быстроты?
29. Сколько занятий скоростными упражнениями дают наибольший эффект для начинающих?
30. Что понимают под гибкостью человека?
31. Зависит ли гибкость от возраста человека?
32. От чего зависит активная гибкость?
33. Какие упражнения более эффективны для тренировки на гибкость?
34. Какую последовательность упражнений необходимо соблюдать во время занятий на гибкость?
35. Сколько нужно тренироваться для развития гибкости?
36. Как быстро с возрастом теряется гибкость?
37. Что понимают под выносливостью человека?
38. С какой частотой сердечных сокращений (ЧСС) необходимо выполнять упражнения аэробного характера для поддержания аэробных возможностей человека?
39. Какой дистанции достаточно студенткам, чтобы проконтролировать свой уровень выносливости, применительно к беговым упражнениям?
40. Можно ли сегодня рассматривать традиционную утреннюю гигиеническую гимнастику как эффективное средство поддержания здоровья и работоспособности (физической и умственной)?
41. Что такое производственная гимнастика?
42. Какой вид спорта в большей степени формирует настойчивость?
43. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка студента (ППФП)?
44. Какова цель ППФП?
45. Какие задачи у ППФП?
46. На какие группы можно условно разделить профессии?
47. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?
48. Основные положения методики закаливания.
49. Самооценка собственного здоровья.
50. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
51. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
52. Дополнительные средства повышения работоспособности.
53. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
54. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.
55. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.

#### 4.3. Методические рекомендации по организации СРС

Текущая самостоятельная работа студентов (СРС) направлена на углубление и закрепление знаний, а также развитие практических умений и заключается в:

- работе студентов с теоретическим материалом, поиске и анализе литературы и электронных источников информации по заданной проблеме;
- выполнении домашних заданий;
- изучении тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- изучении теоретического материала при подготовке к практическим занятиям;

- подготовке к зачёту.

Творческая проблемно-ориентированная самостоятельная работа студента (ТСР) ориентирована на развитие интеллектуальных умений, комплекса универсальных (общекультурных) компетенций, повышение творческого потенциала студентов. ТСР по дисциплине «Физическая культура» включает в себя следующие виды работ:

- поиск, анализ, структурирование и презентация информации;
- исследовательская работа и участие в научных студенческих конференциях и олимпиадах;
- анализ научных публикаций по заранее определенной теме.

Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре предусматривает соблюдение следующих положений:

- преподаватель составляет задания для самостоятельной работы студентов в виде комплексов физических упражнений для группы в целом и каждого студента в отдельности;
- задание даётся один раз в две недели с последующей проверкой правильности его выполнения;
- каждое задание сопровождается методическими указаниями со стороны преподавателя;
- содержание заданий для каждого студента определяется на основе пройденного им учебного материала.

Практические учебно-тренировочные занятия рекомендуется выполнять после того, как студенты с помощью преподавателя узнают свои сильные и слабые стороны, научатся самостоятельно дозировать нагрузки, подбирать упражнения. Исходя из этого, к самостоятельным занятиям студенту можно приступать через 2-3 недели после начала первого семестра.

#### 4.4. Рекомендации по работе с литературой

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура», чтобы овладеть основами информации в научной, учебной деятельности необходимо получить знания государственной системы физического воспитания. Данный вопрос рассмотрен в учебном пособии: **под ред. Борчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения - М., 2014. -304 с.**

Учебное пособие построено как курс лекций в соответствии с новой программой по дисциплине "Физическая культура". Оно содержит материалы, обеспечивающие систематизацию и углубление знаний студентов по основам физического воспитания для овладения практическими умениями и навыками по укреплению здоровья, повышению работоспособности, организации здорового образа жизни. Здесь раскрыто формирование физического и спортивного совершенства, высокой социальной активности личности будущего специалиста в процессе подготовки к профессиональной деятельности.

Пособие **Евсеев Ю.И. Физическая культура. / Ю.И. Евсеев. Ростов-на-Дону: Феникс, 2014.** соответствует требованиям современного образовательного стандарта. Педагогический процесс физического воспитания предусматривает теоретическую, методико-практическую и практическую направленность воздействия с целью формирования у студентов системы научно-практических знаний. Содержание предлагаемого курса включает в себя понятия и термины, а также необходимый минимум знаний наук, питающих физическую культуру, и отвечает на контрольные вопросы программы практически в полной мере. Структура пособия модульная.

В учебнике **Виленский М.Я. Физическая культура / М.Я. Виленский. – М.: Изд-во КноРус, 2013.** раскрывается содержание лично ориентированного образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура», содержатся обязательные методико-практические занятия, согласованные с соответствующими темами теоретического курса программы. Представленный материал способствует профессионально-личностному саморазвитию студента, овладению ценностями физической культуры как основы сохранения и укрепления здоровья, здорового образа жизни, физического совершенствования.

В учебнике **Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник для студентов высших учебных заведений /В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2013. – 366 с.** на современном уровне излагаются понятия о физической культуре и спорте в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, об эстетике физической культуры и спорта, о биологических, физиологических и социальных основах этой дисциплины. Большое внимание уделяется здоровому образу жизни, подчеркивается значение физической культуры в обеспечении здоровья и регулировании работоспособности студентов с учетом психофизиологических основ их учебного труда и будущей профессиональной деятельности. Данное издание полностью соответствует примерной учебной программе и конкретно адресовано студентам ВУЗов, кроме физкультурных.

В учебнике **Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов учреждений высшего./ Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов – М.: Изд. центр «Академия», 2013.** раскрывается сущность физического воспитания, излагаются принципы и методы физического воспитания, даётся характеристика упражнений, рекомендуемых для развития тех или иных физических способностей или возможностей человека. Дана общая характеристика спорта и спортивной подготовки, рассмотрены основы спортивной тренировки. Раскрывается методика оздоровительной физической культуры, основные термины и понятия, которыми должен свободно владеть профессионально грамотный специалист, подробно характеризуются теоретические положения и методика занятий физической культурой в разные возрастные периоды жизни человека.

В учебном пособии **Чумаш В.В. Методика начальной подготовки по самообороне в процессе физического воспитания для высших учебных заведений / В.В.Чумаш, А.А.Шестёра, Е.В.Каерова. – Владивосток: Издательский дом Дальневосточного федерального университета, 2013.** описана методика начальной подготовки по самообороне в процессе физического воспитания для высших учебных заведений.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература

Борчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения /И.С. Борчуков – М.: КОНРЧС, 2014. -304 с.

Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 444 с.

### 5.2. Дополнительная литература

Виленский М.Я. Физическая культура / М.Я. Виленский. – М.: Изд-во КноРус, 2013. – 424 с.

Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник для студентов высших учебных заведений /В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2013. – 366 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов учреждений высшего . / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов – М.: Изд. центр «Академия», 2013. – 480 с.

Чумаш В.В. Методика начальной подготовки по самообороне в процессе физического воспитания для высших учебных заведений / В.В.Чумаш, А.А.Шестёра, Е.В.Каерова. – Владивосток: Издательский дом Дальневосточного федерального университета, 2013. – 89 с.

Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – 2-е изд. /А.В. Беляев. – М.: Физкультура и Спорт, 2012. – 144 с.

Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 464 с.

Зайцева Г.А. Аэробика для студентов: Метод пособие / Г.А. Зайцева, О.А. Зайцева. – М.: Инсан, 2012. – 144 с.

Козлов А.В. Основы техники плавания: Учебное пособие / А.В. Козлов.– СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997.– 37 с.

Костикова, Л.В. Баскетбол / Л.В. Костикова. – М.: ФиС, 2002. – 175 с.

Мосиенко М.Г. Легкая атлетика в программе подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура»: Методическое пособие / М.Г. Мосиенко. –Мичуринск: Изд. МичГАУ, 2012. – 67 с.

Семенихин, Д. Фитнес. Гид по жизни / Д. Семенихин. – М.: Изд-во СК-С, 2013. – 288 с.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Обеспеченность дисциплины оборудованием.

№ п/п	Наименование	Количество	Форма использования
<b>Аудитория №2109 игровой зал</b>			
1	Универсальная игровая баскетбольная, волейбольная площадка с разметкой	1	Для учебных занятий
2	Дополнительное оборудование площадок: щиты баскетбольные, степ-дорожки, волейбольный тренажер.	4 30 м 2	Для учебных занятий
3	Скамейка гимнастическая универсальная	12	Для учебных занятий
4	Протектор для волейбольных стоек	комплект	Для учебных занятий
5	Сетка волейбольная	1	Для учебных занятий
6	Стойки волейбольные универсальные	комплект	Для учебных занятий
7	Стенка гимнастическая	2 = 14	Для учебных занятий



8	Мячи волейбольные	20	Для учебных занятий
9	Мячи баскетбольные	20	Для учебных занятий
10	Мячи футбольные	6	Для учебных занятий
11	Мячи набивные	12	Для учебных занятий
12	Мячи утяжеленные	20	Для учебных занятий
13	Коврики гимнастические	20	Для учебных занятий
14	Сетки защитные вдоль стен	40м	Для учебных занятий
15	Ракетки бадминтонные	10	Для учебных занятий
16	Воланы	30	Для учебных занятий
<b>Аудитория № 2213. зал настольного тенниса, спортивного туризма</b>			
1	Столы теннисные с сетками	3	Для учебных занятий
2	Экраны защитные	6	Для учебных занятий
3	Ракетки для н\тенниса	24	Для учебных занятий
4	Шарики	60	Для учебных занятий
5	Табло информационные перекидные	3	Для учебных занятий
1	Наглядные пособия по туризму и ориентированию	6	Для обучения спортсменов
2	Альпинистские страховочные системы в комплекте	8	Для обучения спортсменов
3	Снаряжение для соревнований по пешеходному туризму на команду 6 человек в комплекте	1	Для обучения спортсменов
4	Компасы спортивные	16	Для обучения спортсменов
<b>Аудитория №3105 зал аэробики, танцевальный</b>			
1	Гантели для фитнеса	36	Для учебных занятий
2	Скамейка гимнастическая универсальная	4	Для учебных занятий
3	Тренажеры для пресса	2	Для учебных занятий
4	Хореографический станок	16м	Для учебных занятий
5	Маты гимнастические	10	Для учебных занятий
6	«хула-хупы»	10	Для учебных занятий
7	обручи	20	Для учебных занятий
8	напольные весы	2	Для учебных занятий
9	фитнес мячи	5	Для учебных занятий
10	скакалки	20	Для учебных занятий
11	гимнастические коврики	30	Для учебных занятий
12	Тренажер «Здоровье»	2	Для учебных занятий