МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

ФГБОУ ВПО «Уральский государственный лесотехнический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

Одобрена:
Кафедрой физического воспитания
и спорта
Протокол от 28.03 2012 г. № 8
И.о. зав. кафедрой _____ **В.Ф. Кошелев**

Утверждаю
Декан гуманитарного факультета
_____ **И.Г. Светлова**
«___» _____ 2012 г.

Методическая комиссия
Гуманитарного факультета
Протокол от 28 сентября 2012 г. № 1
Председатель _____ **Бородина Е.В.**

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б.4 Физическая культура

Направление 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Квалификация – бакалавр

Количество зачётных единиц – 2

Трудоёмкость – 400 ч.

Разработчики программы: _____ профессор Кошелев В.Ф.

_____ профессор Малозёмов О.Ю.

Екатеринбург, 2012

Содержание

Введение……... 3
1. Цель и задачи дисциплины……3
2. Место дисциплины в учебном процессе …….. 4
3. Требования к знаниям, умениям, владениям ……5
4. Содержание разделов дисциплины ……6
5. Контрольный раздел (промежуточная аттестация) ……10
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины……11
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины……13
Приложение 1 Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре……14
Приложение 2. Контрольные нормативы по двигательной подготовленности студентов УГЛТУ и их оценка в баллах ……15
Приложение 3. Структура оценивания учебной деятельности студентов по дисциплине «Физическая культура» ……17
Приложение 4. Перечень вопросов к зачёту по физической культуре …….19
Приложение 5. Контрольно-тестовое задание по теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура»…… 21
Приложение 6. Протокол согласования междисциплинарных входов и выходов ……26

Затраты времени обучающегося на изучение дисциплины

Вид учебных занятий	Затраты времени при очной форме занятий
Аудиторные всего,	**400**
в том числе:	
лекции	18
методико-практические	22
практические занятия	360
Всего по учебному плану	**400**

Введение

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки бакалавров утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 24 января 2011 г. N 81.

При очной форме обучения по дисциплине предусмотрены прослушивание лекций, выполнение практических занятий, написание реферата и сдача зачёта. Дисциплина изучается в 1,2,3,4,5,6 семестрах 1,2,3 курсов.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Дисциплина **«Физическая культура»** относится к отдельному блоку ООП «Физическая культура» Б.4.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:

знать/ понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Место дисциплины в структуре ООП по направлению 034600.62

№	Обеспечивающие дисциплины	Сопутствующие дисциплины	Обеспечиваемые дисциплины
1	Подвижные игры	Теория и методика туризма	Биоритмология
2	Физическая культура в МОУ СОШ, ССУЗ	Массаж	Физическая реабилитация
3		Теория и методика физической культуры	Теория и методика физической рекреации
4		Анатомия и морфология человека	Спортивно-оздоровительный туризм для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
5		Физиология человека	Общая и специальная гигиена
6			Безопасность жизнедеятельности

3. ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И ВЛАДЕНИЯМ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОК-9);

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть*:* средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Код УЦ ООП	**Учебные циклы и проектируемые результаты их освоения**	**Трудоёмкость**	**Коды формируемых компетенций**
Б.4	В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен: • **знать:** предмет и задачи физической культуры, основные физические качества человека, основные локомоции, основы самостоятельных занятий по физической культуре, основные способы контроля и физической подготовленности; • **уметь:** творчески применить теоретические знания при решении практических задач, связанных с проблемами сохранения индивидуального здоровья средствами физической культуры; • **владеть:** основными жизненно необходимыми двигательными действиями по видам спорта, навыками личной гигиены, использованием методов и приёмов контроля здоровья, функционального состояния, физического развития и физической подготовленности; **иметь представление:** об основах теории измерений и анализа физического состояния лиц различного возраста и пола.	**2 ЗЕТ (400 час)**	ОК-9

4. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Коды формируемых компетенций	Содержание	Всего трудоёмкость	Аудиторные занятия (час.)			Сам. работа	Рекоменд. литра
				всего	лекции	практич.		
1	ОК-9	**Теоретический раздел**	18	18	18	–	–	1-4
2		**Практический раздел**	360	360	–	360	–	1,2,4
2.1	ОК-9	Лёгкая атлетика	48	48	–	48	–	1,2,4
2.2	ОК-9	Гимнастика	24	24	–	24	–	1,2,4
2.3	ОК-9	Спортивные игры	216	216	–	216	–	1,2,4
2.4	ОК-9	Лыжная подготовка	72	72	–	72	–	1,2,4
3	ОК-9	**Методико-практический раздел**	22	22	–	22	–	1,2,4
		ИТОГО:	**(2з.ед.) 400**	**400**	–	**382**	–	

5.1. **Теоретический раздел**

Первый курс

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (2 ч.)

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. Деятельностная 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 отношение студентов к физической

культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры (4 ч.)

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Организм человека 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 направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Второй курс

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья (2 ч.)

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. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания (2 ч.)

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. 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-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. **(2 часа)**

Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений (2 ч.)

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-при-

кладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Третий курс

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (2 ч.)

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. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (2 ч.)

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, 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 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов (2 ч.)

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы.

5.2. **Методико-практический раздел**

(к темам теоретического раздела) – 22 часа.

Первый курс

(обязательная тематика – 6 часов).

К теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда – 2 часа.

К теме 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат – 4 часов.

Второй курс

(обязательная тематика – 8 часов).

К теме 3. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности – 4 часа.

К теме 4,5. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия – 4 часа.

Третий курс

(обязательная тематика – 8 часов).

К теме 6,8. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание) – 4 часа.

К теме 7. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) – 4 часа.

5.3. Практический раздел

Учебно-тренировочные занятия **в основном учебном отделении**, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Средства практического раздела (в том числе и виды спорта) в рабочей программе по учебной дисциплине "Физическая культура" кафедрами физического воспитания определяются в каждом учебном заведении самостоятельно. Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике (бег 100 м, бег 400 м-женщины, бег 1000 м-мужчины), спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для студентов **спортивного отделения**, занимающихся в учебных группах по видам спорта, включает в себя вышеуказанные обязательные физические упражнения.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп **специального учебного отделения** разрабатывается кафедрами физического воспитания с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты этого учебного отделения, временно освобождённые от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учётом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья (приложение 1).

6. КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ (ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ)

Студенты, обучающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачётные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности. Структура оценивания учебной деятельности студентов по балльно-рейтинговой системе, принятой в УГЛТУ, представлена в приложении 3.

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.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая четыре обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом семестре (приложение 2).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания и спорта.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная учебная и нормативная литература

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для студентов вузов. – М.: Гардарики, 2008.
2. Психология здоровья. Учебник для вузов / под ред Г.С.Никифорова. – М.; СПб.: Питер, 2006.
3. Федеральный закон от 04.12.07 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура студента. Учебник / Под общей ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

Учебная литература (дополнительная)

5. Аганяц Е.К. Физиология человека. Учебник для студентов вузов. – М., 2005.
6. Алексаняц Г.Д. и др. Спортивная морфология. Учебник для студентов вузов. – М.: 2005.
7. Виленский М.Я. Физическая культура студентов. Учебник для вузов. – М..: Гардарики, 2005.
8. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура. – М., 2005.
9. Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений (приказ Министерства образования №777 от 26 июля 1994 г.).
10. Лобачев В.С. Физические упражнения. Учебник для вузов. – М., 2005.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. Учебник для высш. учебн. заведений. – М.: Омега, 2004.
12. Миронова Г.Л., Кошелев В.Ф., Несмелов Б.Ю. Физическое воспитание в техническом вузе: учеб. пособие. – Екатеринбург, 2006.
13. Постановление Правительства Российской Федерации от 29.12.01 № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».
14. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.01.06 № 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 гг.»
15. Приказ Министерства образования № 1025 от 1 декабря 1999 г.
16. Приказ Министерства образования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 № 686.
17. Приказ Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19.
18. Ст. № 7 и ст. № 41 Конституции Российской Федерации.
19. Физическая реабилитация. Учебник для студентов вузов / под ред. С.Н. Попо-

ва. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
20. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов нефизкультурных вузов. / Под общей редакцией проф. И.С. Барчукова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
21. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента. – М., 2002.
22. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. – М.: Владос, 2002.
23. Малозёмов О.Ю., Громыко Ю.И. Здоровьесбережение: социальные и психолого-педагогические аспекты: учеб. пособие. – Екатеринбург: УрО РАО; ОГ ФСО «Юность России», 2006.
24. Малозёмов О.Ю. Мотивационные основания использования физической культуры в здоровьесбережении учащихся: монография. − Омск: СибГУФК; Екатеринбург: Изд-во АМБ, 2007.
25. Малозёмов О.Ю., Ковалевский А.К., Прокопенко В.И. Физическая культура как интегрирующий фактор здоровьесбережения учащихся: монография. − Омск: СибГУФК; Екатеринбург: Изд-во АМБ, 2007.
26. Малозёмов О.Ю. Физкультурная деятельность в сохранении здоровья учащихся: социально-педагогический аспект: монография. – Екатеринбург: УрО РАО; РГППУ, Изд-во АМБ, 2008.
27. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта. – Махачкала: Издательство «Юпитер», 2002.

Методические разработки кафедры физического воспитания и спорта УГЛТУ

1. Бельских Е.В. Подготовка волейболистов-новичков / Е.В.Бельских, Г.Л.Миронова / Метод. указания. – Екатеринбург: УГЛТУ, 2005.
2. Бельских Е.В. Системный подход в подготовке студентов-волейболистов / Е.В.Бельских, Н.М.Каримов, Г.Л.Миронова, Б.Ю.Несмелов / Метод. рекоменд. – Екатеринбург: УрГСХА, 2005.
3. Бубенцов Ю.М., Бураков С.М., Лихачёв А.Г. Здоровьесбережение через систему единоборств / Методич. рекомендации. – Екатеринбург: УГЛТУ, 2012.
4. Миронова Г.Л. Основы методики обучения студентов-новичков лыжным ходам. / Г.Л. Миронова, Е.В. Бельских, Б.Ю.Несмелов / Метод. рекоменд. – Екатеринбург: УГЛТУ, 2005.
5. Бердникова Ю.Г. Волейбол. Часть I. / Ю.Г.Бердникова, Ю.С.Жданова / Метод. указания. – Екатеринбург: УГЛТУ, 2010.
6. Бердникова Ю.Г. Волейбол. Техника и тактика игры. Часть II. / Ю.Г.Бердникова, Ю.С.Жданова / Метод. указания. – Екатеринбург: УГЛТУ, 2011.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

На теоретических и практических занятиях, а также при проведении спортивно-массовых мероприятий используется следующее оборудование и расходные материалы:

- измерительные ленты, секундомеры, калькуляторы, мел, ростомер;
- специальные средства учебно-тренировочного процесса – тренажёры, тренажерные устройства, гантели, штанги, эспандеры, набивные мячи, скакалки, теннисные мячи, скамейки, гимнастическая стенка и маты, лыжный инвентарь, мячи – футбольные, волейбольные, баскетбольные, ракетки и воланы для бадминтона, оборудование для настольного тенниса, скалолазные приспособления и др.;
- компьютер, принтер, сканер, видеомагнитофон, телевизор, видеокамера, магнитофон, акустическая аппаратура.

Приложение 1

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ И ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЁННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1 семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2 семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3 семестр. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4 семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-6 семестры. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Приложение 2

Контрольные нормативы по двигательной подготовленности студентов УГЛТУ и их оценка в баллах

ЖЕНЩИНЫ

	баллы	0,5	1	1,5	2		3		4		5	максимум	
1	Качество - быстрота												
	Бег 100 м (с)		18,0		17,5		17,0		16,2		16,0	5 баллов	
2	Качество - сила												
	Прыжок в длину с/м (см)	150	170	190								1,5 балла	Суммарно 5 баллов
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (к-во раз)	5	7	15	20							2 балла	
	Поднимание туловища из положения лёжа (к-во раз за 1 мин)	20	30 осн.гр./ 25 подг. гр.	60 осн.гр/ 40 подг. гр.								1,5 балла	
3	Качество - общая выносливость (по выбору)												
	Бег 2000 м (мин)		15		14		13		12		11	5 баллов	5 баллов
	Бег на лыжах 3000 м (мин)		26		24		22		20		18	5 баллов	
4	Качество - гибкость												
	Наклон вперёд см)	– 1	0	2	4	6	8	10	12	14	15	5 баллов	
5	Вариабельный тест по программе преподавателя											5 баллов	

МУЖЧИНЫ

	баллы	0,5	1	1,5	2		3		4		5	максимум	
1	Качество - быстрота												
	Бег 100 м (с)		16,0		15,0		14,5		14,0		13,5	5 баллов	
2	Качество - сила												
	Прыжок в длину с/м (см)	210	230	250								1,5 балла	Суммарно 5 баллов
	Подтягивание на выс. перекладине (к-во раз)	3	7	11	15							2 балла	
	Поднимание туловища из положения лёжа (к-во раз за 1 мин)	30	40 осн.гр./ 30 подг. гр.	60 осн.гр/ 40 подг. гр.								1,5 балла	
3	Качество - общая выносливость (по выбору)												
	Бег 3000 м (мин)		17		16		15		14		13	5 баллов	5 баллов
	Бег на лыжах 5000 м (мин)		32		30		28		26		24	5 баллов	
4	Качество - гибкость												
	Наклон вперёд см)	– 4	– 2	0	2	4	6	8	10	12	14	5 баллов	
5	Вариабельный тест по программе преподавателя											5 баллов	

ПРИМЕЧАНИЕ: Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов

Приложение 3

СТРУКТУРА ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Учебная деятельность студентов по дисциплине оценивается с трёх позиций:

А) посещаемость учебных занятий;

Б) успеваемость (активность на учебных занятиях и контрольные нормативы по двигательной подготовленности;

В) активность участия в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

2. Посещаемость учебных занятий оценивается максимально в 51 балл.

За каждый пропуск занятий по неуважительной причине снимается два балла из общей суммы. Пропуски занятий по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно выделенное для студента время.

3. Активность участия студентов в спортивно-массовых мероприятиях учитывается каждым преподавателем, куратором факультета и оценивается максимально в 25 баллов.

4. Рубежный контроль по завершению изучения дисциплинарного модуля проводится в форме тестов двигательной подготовленности (см. приложение 2). Тесты состоят из обязательной и вариативной частей. В обязательную часть входит тестирование основных двигательных качеств – силовых, скоростных, выносливости, гибкости. Вариативный тест проводится по усмотрению преподавателя в соответствие с его программой. Максимальное количество баллов по тестированию составляет 25 баллов.

5. Для студентов, освобождённых от практических занятий по состоянию здоровья, оценивание учебной деятельности предполагает следующее:

А) занятия по индивидуальной программе вне сетки учебных часов – 30 баллов;

Б) реферат по теории и методике физической культуры – максимум 30 баллов (предполагает участие в конференциях различного уровня);

В) помощь в организации и проведении внутривузовских спортивных соревнований – максимум 20 баллов;

Г) составление рекомендаций для практических занятий по лечебной физической культуре по своему профилирующему заболеванию – максимум 20 баллов.

6. Для студентов, обучающихся в специальной медицинской группе, оценивание учебной деятельности предполагает следующее:

А) учебные занятия по программе преподавателя, ведущего данную группу – максимум 50 баллов;

Б) помощь в организации и проведении внутривузовских спортивных соревнований – максимум 25 баллов;

Г) составление рекомендаций для практических занятий по лечебной физической культуре по своему профилирующему заболеванию – максимум 25 баллов.

7. Для студентов, обучающихся в отделении спортивного совершенствования, оценивание учебной деятельности предполагает следующее:

А) посещение учебно-тренировочных занятий по видам избранного ими спорта – максимум 50 баллов;

Б) участие в спортивных мероприятиях различного уровня – максимум 50 баллов.

8. Общая максимальная сумма баллов по всем видам деятельности студентов по дисциплине «Физическая культура» составляет 100 баллов. Зачёт по дисциплине выставляется при наборе студентом не менее 50 баллов по сумме всех видов деятельности.

Приложение 4

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Дать определение понятиям: адаптация, здоровье, физическое развитие, гипоксия, сила, быстрота, физическая культура, физическое воспитание, спортивная форма, двигательные умения, двигательный навык, утомление, релаксация, рекреация, быстрота, ППФП, ловкость, гибкость, общая плотность, моторная плотность, спорт, «объём и интенсивность физических нагрузок», усталость, производственная физическая культура, выносливость, координация, физические качества, сила, мотивация, мотив.
2. Составные части самостоятельного занятия.
3. Здоровье и факторы его определяющие.
4. Средства ППФП.
5. Основные средства ФВ в вузе.
6. Прикладные виды спорта в ППФП. Дать краткую характеристику влияния этих видов спорта на развитие профессионально важных свойств и качеств личности.
7. Врачебный контроль и его содержание.
8. Спортивная подготовка, цели и задачи.
9. Студенческий спорт, его организационные особенности
10. Единая спортивная классификация.
11. Формы физического воспитания в ВУЗе.
12. Формы самостоятельных занятий.
13. Виды умственного труда.
14. Средства повышения умственной работоспособности.
15. Малые формы активного отдыха в режиме дня студентов.
16. Какие психические и физические качества требуются выпускнику Вашего факультета.
17. Система студенческих спортивных соревнований.
18. Массовый спорт, его цели и задачи.
19. Как формируются группы для занятий ФК в ВУЗе.
20. Методические принципы ФВ в ВУЗе.
21. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.
22. Составляющие здоровья.
23. Факторы, способствующие укреплению и сохранению здоровья.
24. Градация интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
25. Кривая работоспособности человека в динамике рабочего дня, недели, месяца.
26. Формы занятий ФУ в режиме учебного дня.
27. Особенности спорта высших достижений.
28. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств в ПФК рабочее и свободное время.
29. Самоконтроль за состоянием нервно-мышечной системы и опорно-двигательного аппарата.

30. Организм человека - единая саморазвивающаяся динамическая система. «Мышечный насос», его значение в жизнедеятельности организма человека.
31. Закаливание организма, основные принципы.
32. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
33. Организация врачебного контроля в ВУЗе, его основные и специальные задачи.
34. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
35. Возрастные особенности содержания самостоятельных занятий.
36. Роль специалистов по внедрению ФК в производственном коллективе.
37. Формы и содержание самостоятельных занятий ФУ.
38. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
39. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки.
40. Биологические ритмы и работоспособность.
41. Основные показатели самоконтроля при занятиях ФУ и спортом.
42. Основные физические качества человека.
43. Самоконтроль за состоянием организма по данным ЧСС, дыхательной системы, гибкости, массы тела (тесты, пробы, показатели).
44. Витамины и минеральные вещества, их роль в жизни человека.
45. Какие профессионально важные качества требуются специалисту Вашего профиля.
46. ФК и спорт в свободное время бакалавра и специалиста.
47. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.
48. Профилактика профессиональных заболеваний средствами ФК.
49. Формы самостоятельных занятий ФУ студентов. Дневник самоконтроля.
50. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях ВУЗа
51. Формы занятий ФУ и спортом.
52. Основные методы воспитания физических качеств.
53. Динамика работоспособности. «Физиологическая кривая».
54. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям ФУ, его содержание и периодичность.
55. Рациональное питание. Питьевой режим.
56. Основные этапы развития двигательного навыка.
57. Педагогический контроль, его содержание.
58. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям.
59. Какие признаки утомления при физической нагрузке Вы знаете?
60. Система студенческих спортивных соревнований.
61. Общая и личная гигиена студентов.
62. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
63. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
64. Факторы, способствующие укреплению и сохранению здоровья.
65 Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий ФУ и спортом.

Приложение 5

КОНТРОЛЬНО-ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ РАЗДЕЛУ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «физическая культура?»
а) зрелищное мероприятие;
б) спортивные соревнования;
в) часть общей культуры.
2. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «физическое воспитание?»
а) учебно-тренировочные занятия;
б) педагогический процесс;
в) самоподготовка.
3. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «спортивная форма?»
а) экипировка спортсменов;
б) готовность организма и достижение высоких спортивных результатов;
в) саморегулирующаяся система.
4. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «гипоксия?»
а) кислородное голодание;
б) функция дыхательной системы;
в) состав крови.
5. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «сила?»
а) атлетизм;
б) физическое качество;
в) умение двигать тяжелые предметы.
6. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «выносливость?»
а) кроссовая подготовка;
б) умение преодолевать препятствия;
в) физическое качество.
7. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «ловкость?»
а) умение координировано преодолевать расстояние при изменяющихся условиях;
б) прыжок через препятствие;
в) подъем по канату.
8. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «быстрота?»
а) прыжок в длину;
б) умение совершать движение в минимально короткий отрезок времени;
в) способность к быстрому восстановлению организма.
9. Дайте правильный ответ на вопрос: Какова величина пульса в состоянии покоя у здорового мужчины:
а) 68 – 72 уд./мин.
б) 90 – 96 уд./мин.
в) 108 – 114 уд./мин.

10. Дайте правильный ответ на вопрос: Какова величина пульса в состоянии покоя у здоровой женщины:

а) 76 – 78 уд./мин.
б) 96 – 102 уд./мин.
в) 120 – 126 уд./мин.

11. Дайте правильный ответ на вопрос: При какой величине пульса отмечается тренировочный эффект:

а) 90 уд./мин.
б) 130 уд./мин.
в) более 180 уд./мин.

12. Дайте правильный ответ на вопрос: Как в часто в неделю необходимо самостоятельно заниматься:

а) 2-5 раз
б) 5-6 раз
в) 1 раз

13. Дайте правильный ответ на вопрос: Поставьте в порядке изменения работоспособности студента:

а) конечный порыв;
б) врабатывание;
в) снижение работоспособности;
г) устойчивая работоспособность.

14. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «гомеостаз» ?

а) продвижение крови по сосудам;
б) относительное динамическое постоянство внутренней среды организма;
в) результат двигательной активности человека.

15. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «адаптация»?

а) приспособление;
б) процесс и результат физической активности человека;
в) значимые явления и процессы в жизни человека.

16. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «здоровье»?

а) отказ от вредных привычек;
б) физическое, техническое и социальное благополучие;
в) показатель мышечной деятельности.

17. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «дееспособность»?

а) способность человека и труд;
б) функционирование активности личности в единстве ее динамических, энергетических и содержательно-смысловых составляющих;
в) способность трудиться нести ответственность за свои действия.

18. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «релаксация»?

а) расслабленность, состояние покоя;
б) ощущение комфортности внутреннего состояния;
в) показатель мышечной деятельности организма.

19. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «переутомление»?

а) комплекс объективных переживаний;
б) временное снижение работоспособности;
в) накопление утомления в результате неправильного ритма не обеспечивающего необходимого восстановления сил.

20. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «двигательный навык»?
а) процесс совершенствования двигательных качеств;
б) режим нагрузки;
в) степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции.
21. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «врачебный контроль»?
а) краткое заключение о состоянии здоровья;
б) система врачебных наблюдений, направленных на укрепление здоровья, повышенных функциональных возможностей, достижений высших спортивных результатов;
в) достижение заданных характеристик двигательных действий.
22. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «двигательный навык»?
а) результат успешной физической подготовки;
б) устойчивость организма к воздействию внешних факторов;
в) такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано.
23. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «интенсивность нагрузки»?
а) количество выполненных физических упражнений;
б) это специальные упражнения;
в) объем нагрузки в единицу времени.
24. Расположите по порядку градацию интенсивности нагрузки по ЧСС
а) 180 уд/ мин. и более б) до 130 уд/мин. в)150-180 уд/мин.
г)130-150 уд/мин.
25. Как формируются группы для занятий физической культуры?
а) по желанию студента;
б) по заключению врача после прохождения медосмотра;
в) по желанию преподавателя.
26. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «работоспособность»?
а) умение работать;
б) способность человека выполнять максимально возможное количество работы на протяжении определенного времени и с определенной эффективностью;
в) умение организовывать труд коллективом.
27. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «профессионально-прикладная физическая подготовка»?
а) использование определенных видов спорта для развития физических качеств;
б) подсистема физического воспитания, направленная на подготовку человека к определенной профессиональной деятельности;
в) не использование тренажеров и тренажерных устройств для подготовки и труду.
28. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «малые формы активного отдыха»?
а) закаливание;
б) утренняя гигиеническая гимнастика;
в) «физкультурная минутка, физкультурная пауза».
29. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «релаксация»?
а) растяжение; б) расслабление; в) отдых.

30. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «рекреация»?
а) развлечения;
б) отдых, восстановление;
в) умение сконцентрировать внимание.
31. На какие две подгруппы подразделяются лыжные ходы?
А) одновременные и попеременные
Б) классические и коньковые
В) полуклассические и полуконьковые
32. Какие способы подъёмов на лыжах существуют?
А) лесенкой, «елочкой», скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой»
Б) лесенкой, «елочкой» и беговым шагом
В) лесенкой, «елочкой», скользящим шагом
33. Какие способы выбора лыж вы знаете?
А) по длине и массе тела лыжника
Б) оптимальную длину лыж определяют по формуле: рост + 10 см
В) лыжу ставят у носка ноги и поднимают вверх выпрямленную руку – согнутые пальцы должны быть наложены на верхний конец лыжи
34. При выборе длины лыжных палок следует учитывать:
А) длину и массу тела лыжника
Б) длину выбранных лыж
В) длину тела лыжника
35. Основное назначение лыжных мазей:
А) предохраняют лыжи от преждевременного изнашивания
Б) обеспечивают скольжение и сцепление лыж со снегом при отталкивании
В) обеспечиваю хорошее скольжение
36. Какие факторы влияют на выбор лыжных мазей?
А) температура, влажность воздуха, состояние снега, рельеф местности, длина дистанции
Б) температура воздуха и скорость ветра
В) состояние лыжни и масса тела лыжника
37. Какие основные способы торможений на лыжах вы знаете?
А) торможение перекрещиванием лыж, торможение скольжением, торможение упором
Б) торможение переступанием, торможение махом, торможение прыжком, торможение упором
В) торможение «плугом», «полуплугом» торможение упором, торможение боковым соскальзыванием, торможение палками
38. Занятия на лыжах с учащимися старше 18 лет могут проводиться при температуре (при слабом ветре):
А) до – 25 ºС
Б) до – 23 ºС
В) до – 18 ºС
39. Какие виды стартов на соревнованиях по лыжным гонкам существуют?
А) одиночный, двойной, одновременный
Б) одиночный, парный, групповой и общий

В) одиночный, массовый и закрытый

40. Какие способы поворотов в движении вы знаете?

А) поворот упором, поворот прыжком с опорой на палки, поворот соскальзыванием

Б) поворот прыжком, поворот скольжением, на параллельных лыжах

В) поворот на параллельных лыжах, поворот упором, переступанием и «плугом»

41. Сколько метров круг на стадионе (стандартный)?

а) 200 м б) 350 м в) 600 м г) 400 м

42. Сколько метров дорожка беговая в манеже (стандартная)?

а) 150 м б) 350 м в) 100 м г) 200 м

43. Сколько барьеров ставят на 400 метров с/б?

а) 5 барьеров б) 2 барьера в) 7 барьеров г) 10 барьеров

44. Какие дистанции относятся к видам выносливости?

а) 50 м б) 100 м в) 200 м г) 1000 м

45. Какие дистанции относятся к скоростным видам?

а) 500 м б) 1000 м в) 2000 м г) 60 м

46. Какие марафонские дистанции вы знаете?

а) 1000 м б) 5000 м в) 800 м г) 42 км

47. Сколько ям с водой на 3000 м с/л?

а) 2 ямы б) 3 ямы в) 4 ямы г) 1 яма

Приложение 6

ПРОТОКОЛ

согласования междисциплинарных входов и выходов

Обеспечиваемая дисциплина – *безопасность жизнедеятельности*
Факультет – МТД
Кафедра – *охраны труда*
Заведующий кафедрой – *профессор Старжинский В.Н.*
Преподаватель дисциплины – *преподаватели кафедры*
Обеспечивающая дисциплина – *физическая культура в МОУ СОШ, ССУЗе, вузе*
Курс – 1,2,3*;* Семестр – 1,2,3,4,5,6; Трудоёмкость – 400 *ч.*
Факультет – *гуманитарный*
Кафедра – *физического воспитания и спорта*
Заведующий кафедрой – *профессор Кошелев В.Ф.*
Преподаватель дисциплины – *преподаватели кафедры*
1.. В результате изучения обеспечивающей дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть*:* средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

2. Прочие согласуемые положения - *нет*

Заведующий кафедрой, на которой читается обеспечивающая дисциплина _____(подпись)

Заведующий кафедрой, на которой читается обеспечиваемая дисциплина _____(подпись)

Приложение 7

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Количество экземпляров в научной библиотеке	Количество обучающихся	Коэффициент книгообеспеченности
	Основная литература				
1	28. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для студентов вузов. – М.: Гардарики	2008	15	15	100
2	29. Федеральный закон от 04.12.07 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».	2007	15	15	100
	Дополнительная литература				
1	30. Миронова Г.Л., Кошелев В.Ф., Несмелов Б.Ю. Физическое воспитание в техническом вузе: учеб. пособие. – Екатеринбург.	2006	15	15	100
2	31. Малозёмов О.Ю., Малозёмова И.И., Рапопорт Л.А. Мониторинг физического состояния человека. – Екатеринбург: АМБ.	2010	15	15	100