

Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Институт социальных и гуманитарных знаний»  
ЧОУ ВО «ИСГЗ»

Утверждаю  
Первый проректор Димитриева Н.Т.

Рекомендовано УМС Мр председатель Романчук Е.С.

Одобрено решением кафедры физической культуры

Протокол № 10 от 30.05.2017 г.

Зав. кафедрой Сир / Сиразетдинов Ринат Хамзович/

Разработчик Ур / Григорьев А.П. /

Декан Жу / Журавлёва Т.Б./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Общий объем дисциплины по учебному плану 328 (академ. часа)

по направлению подготовки  
**09.03.03 Прикладная информатика**  
профиль Прикладная информатика в экономике

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр  
Нормативный срок освоения программы – 4 года  
Форма обучения – очная, заочная

## 1 ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью Элективных курсов по физической культуре является формирование физической культуры личности студента, способности целенаправленно использовать знания, умения и навыки в области физической культуры, спорта и туризма способствующие сохранению и укреплению здоровья, психофизической подготовке и самоподготовке к будущей профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Элективные курсы по физической культуре реализуются в объёме 328 ч. со студентами I–III курсов.

Для изучения данных курсов необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые средней (полной) школой при освоении предмета «Физическая культура»:

*Студент должен:*

*Знать/понимать:*

- значимость влияния оздоровительных систем физического воспитания на укреплении здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

*Уметь:*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

*Демонстрировать:*

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м. с низкого старта, сек.	14.2	17.2
	Прыжки через скакалку, мин. сек.	1.30	1.00
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз	12	–
	Подтягивание туловища из виса лёжа, кол-во раз	–	16
	Прыжок в длину с места, см.	200	175
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за голову, кол-во раз	50	30
Выносливость	Бег на 2000м., мин. сек.	9.30	–
	Бег на 1000м., мин. сек.	–	4.30

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни (Программа по физической культуре для средней (полной) школы / Сост. А.П. Матвеев. М.: «Просвещение», 2006. С. 61-63).

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть навыками
1	ОК-8	способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственности и физического самосовершенствования	основные средства и методы физического воспитания; - организацию самостоятельных занятий связанных с физкультурно-спортивной деятельностью; - основы контроля и самоконтроля за состоянием своего организма при занятиях физической культурой и спортом; - проблемы психологической совместимости занимающихся физической культурой, спортом;	- рационально использовать средства и методы физического воспитания для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; - организовать самостоятельные занятия физкультурно-спортивной деятельностью; - применять простейшие формы контроля за состоянием здоровья и физической подготовленностью во время и после занятий физической культурой и спортом -	- использования профессионально-прикладной физической подготовкой; - врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья и физической подготовленностью во время и после занятий физической культурой и спортом

## 3. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

### Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академ. часов, в т.ч. на контактную работу обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия) выделено 328 акад. часов.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры, в которых изучается дисциплина					
		I	II	III	IV	V	VI

		часо в	часо в	часо в	часо в	часо в	часо в
Аудиторные занятия (всего)		328					
В том числе:							
Организационно-методическое занятие (ОМЗ)		2	2	–	–	–	–
Методико-практические занятия (МПЗ)		30	–	2	2	–	24
Учебно-тренировочные занятия (УТЗ)		280	50	50	68	34	50
Контрольные занятия (КЗ)		16	2	2	2	2	6
Вид промежуточной аттестации	зачет (З).	3			3		
	Диф. Зачет (ДЗ)						ДЗ
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	328	54	54	72	36	54
	зач. ед.						58

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
<b>I семестр</b>	<u>Организационно-методическое занятие (вводное занятие):</u> Организация и методика проведения учебных занятий (УТЗ) со студентами ТГПИ.	Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Физическое воспитание в ТГПИ. История кафедры физического воспитания и ее преподавательский состав. Знакомство со спортивными достижениями вуза. Организация и проведение учебных занятий. Требования к студентам и контроль. Построение, структура и методика проведения УТЗ. Особенности проведения УТЗ в различных учебных отделениях. Особенности проведения УТЗ с женщинами. Профилактика травматизма.
	<u>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</u> 1. Основы техники гимнастических упражнений	Статические упражнения. Стретчинг. Динамические упражнения. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения ОФП, СФП. Прикладные упражнения.
	2. Подвижные игры	Подвижные игры, направленные на развитие и совершенствование двигательных качеств. Игровые уроки.
	3. Легкая атлетика	Основы техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Тренировка в беге на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Старт, стартовый разбег. Бег по дистанции. Особенности бега по виражу. Финиширование. Тактическое построение бега на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Техника эстафетного бега. Особенности тренировки эстафетных команд. Передача эстафетной палочки. Спортивная ходьба. Особенности техники спортивной ходьбы. Финишный спурт. Тактическое построение

		<p>ходьбы по дистанции.</p> <p>Прыжки в длину: с места, в длину с разбега.</p> <p>Техника метания малого мяча. Метания малого мяча на дальность с места из-за головы. Метание малого мяча с разбега.</p>
	4. Спортивные игры: Волейбол	<p>Нижняя и верхняя подача мяча. Нижняя боковая подача. Верхние и нижние передачи мяча. Расширение объёма двигательных навыков. Повышение спортивной работоспособности. Правила игры. Учебные игры по заданию.</p> <p>Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.</p>
	Баскетбол	<p>Ловля и передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча (на месте, в движении). Движение игрока с низким и высоким дриблингом. Начало дриблинга. Остановки во время дриблинга. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину в движении после 2-х шагов. Бросок мяча в корзину с места. Основные защитные стойки. Учебные игры по упрощённым правилам и по заданию. Правила игры.</p> <p>Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.</p>
	5. Общая физическая подготовка	<p>Комплексы упражнений направленные на развитие и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).</p> <p>Различные виды спорта: баскетбол, волейбол, футбол, дартс, настольный теннис, стритбол и др.</p> <p>Эстафеты с элементами спортивных игр.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p>
	<u>Контрольный раздел:</u>	<p>Входной контроль (ВК), текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестация (ПрАт) – учебно-тренировочного подраздела учебной программы.</p>
<b>Псеместр</b>	<u>Практический раздел (методико-практический подраздел):</u> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	<p>Показатели функционального состояния организма. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Оценка степени утомления по С.Н. Кучкину и В.М. Ченегину (1981). Методы определения функционального состояния ССС по ЧСС.</p> <p>Дневник самоконтроля.</p> <p>Профилактика травматизма.</p>
	<u>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</u> 1. Спортивные игры: Баскетбол	<p>Совершенствование ранее разученных элементов игры. Передачи мяча различными способами. Дриблинг на месте и в движении. Бросок мяча в корзину с места и в движении после 2-х шагов. Штрафной бросок. Перемещения в стойке защитника. Техника игры в нападении и защите. Переводы мяча. Многократное выполнение технических приёмов подряд.</p> <p>Подготовительные упражнения. Учебные игры по</p>

		упрощенным правилам и по заданию. Методика судейства. Расширение объёма двигательных навыков. Умение взаимодействовать в коллективе.
	Волейбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Техника подачи мяча. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Нападающий удар. Организация страховки при нападении. Расширение объёма двигательных навыков. Учебные игры по упрощенным правилам и по заданию. Умение взаимодействовать в коллективе.
	2. Легкая атлетика	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Подготовка к контрольному нормативу: бег 100м. Тренировка в беге 200-400 метров. Эстафетный бег. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки по дистанции (4x100). Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Бег по дистанции 800м. Бег по дистанции 2000-3000м. Тренировка в беге на длинные дистанции. Подготовка к сдаче контрольного норматива бег на 3000м. (мужчины) и 2000м. (женщины). Прыжки: в длину с места, в длину с разбега. Метания гранаты на дальность с места из-за головы.
	3. Общая физическая подготовка	Развитие и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) – комплексы упражнений. Статические упражнения. Стретчинг. Динамические упражнения. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), Прикладные упражнения. Подвижные игры. Эстафеты с элементами спортивных игр. Спортивные игры.
	<u>Контрольный раздел:</u>	Входной контроль (ВК), текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестация (ПрАт) – учебно-тренировочного подраздела учебной программы.
<b>III семестр</b>	<u>Практический раздел (методико-практический подраздел):</u> 1. Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической зарядки.	Сущность зарядки. Средства проведения зарядки. Методика составления комплекса утренней гигиенической зарядки и её проведения. Формы закаливания. Дневник самоконтроля.
	<u>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</u> 1. Легкая атлетика	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Тест Купера. Совершенствование техники эстафетного бега по дистанции. Метание малого мяча и гранаты. Техника прыжков в длину и в высоту. Толкание ядра с места, со скачка. Развитие физических качеств: прыгучести, ловкости посредством специальных прыжковых и беговых упражнений.

	2. Подвижные игры	Подвижные игры, направленные на развитие и совершенствование двигательных качеств. Игровые уроки. Подготовка и проведение подвижных игр студентами.
	3. Спортивные игры: Волейбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Техника подачи мяча. Совершенствование подачи мяча. Передачи мяча двумя руками сверху. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Техника нападения и защиты. Расширение объёма двигательных навыков. Учебные игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
	Баскетбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Передача мяча двумя руками снизу, с отскоком от площадки. Передача мяча одной рукой от плеча, в прыжке, «крюком». Дриблинг на месте, в движении, с сопротивлением. Бросок мяча в корзину с места и в движении после 2-х шагов. Штрафной бросок. Перемещения в стойке защитника. Техника игры в нападении и защите. Многократное выполнение технических приёмов подряд. Учебные игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
	4. Общая физическая подготовка	Развитие и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Статические упражнения. Стретчинг. Динамические упражнения. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), Прикладные упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры.
	<u>Контрольный раздел:</u>	Входной контроль (ВК), текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестации (ПрАт) – учебно-тренировочного подраздела учебной программы.
<b>IV семестр</b>	<u>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</u> 1. Спортивные игры: Баскетбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Передачи мяча ранее изученными способами. Дриблинг на месте, в движении, с сопротивлением. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Штрафной бросок. Перемещения в стойке защитника. Техника игры в нападении и защите. Многократное выполнение технических приёмов подряд. Учебные игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
	Волейбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Приём и передача мяча. Техника подачи мяча. Совершенствование подачи мяча. Передачи мяча двумя руками сверху. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Техника нападения и защиты. Расширение объёма двигательных навыков. Учебные игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
	2. Легкая атлетика	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега по дистанции. Техника прыжков в длину и в высоту. Метание гранаты. Толкание ядра со скачка.

		Подготовка к зачёту.
	3. Подвижные игры	Подвижные игры для разных возрастных групп. Игровые уроки. Подготовка и проведение подвижных игр студентами.
	3. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения (ОРУ), Прикладные упражнения. Развитие и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) – комплексы физических упражнений. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.
	<u>Контрольный раздел:</u>	Входной контроль (ВК), текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестации (ПрАт) – учебно-тренировочного подраздела учебной программы.
<b>V семестр</b>	<u>Практический раздел (методико-практический подраздел):</u> 1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия. Структура занятия по физическому воспитанию (на примере). Общеразвивающие физические упражнения. Методика подготовки к контрольному тесту в беге на 100м. (тестируемое физическое качество человека – быстрота). Дневник самоконтроля.
	<u>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</u> 1. Легкая атлетика	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега по дистанции. Метание малого мяча и гранаты. Техника прыжков в длину. Воспитание физических качеств посредством специальных прыжковых и беговых упражнений. Расширение объёма двигательных навыков.
	2. Подвижные игры	Подвижные игры, направленные на развитие и совершенствование двигательных способностей. Игровые уроки. Подготовка и проведение подвижных игр студентами.
	3. Спортивные игры: Волейбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Техника нападения и защиты. Расширение объёма двигательных навыков. Учебные игры. Расширение объёма двигательных навыков. Воспитание физических качеств. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
	Баскетбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Техника игры в нападении и защите. Учебные игры. Расширение объёма двигательных навыков. Воспитание физических качеств Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
	4. Общая физическая подготовка	Расширение объёма двигательных навыков. Воспитание физических качеств.
	<u>Контрольный раздел:</u>	Входной контроль (ВК), текущая аттестация (ТАт),



		промежуточная аттестации (ПрАт) – учебно-тренировочного подраздела учебной программы.
<b>VI семестр</b>	<u>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</u> 1. Легкая атлетика	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега по дистанции. Метание малого мяча и гранаты. Техника прыжков в длину. Воспитание физических качеств посредством специальных прыжковых и беговых упражнений. Расширение объёма двигательных навыков.
	2. Подвижные игры	Подвижные игры, направленные на развитие и совершенствование двигательных способностей. Игровые уроки. Подготовка и проведение подвижных игр студентами.
	3. Спортивные игры: Волейбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Техника нападения и защиты. Расширение объёма двигательных навыков. Учебные игры. Расширение объёма двигательных навыков. Воспитание физических качеств. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
	Баскетбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Техника игры в нападении и защите. Учебные игры. Расширение объёма двигательных навыков. Воспитание физических качеств Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
	4. Общая физическая подготовка	Расширение объёма двигательных навыков. Воспитание физических качеств.
	<u>Практический раздел (методико-практический подраздел):</u> 1. Методы развития физических способностей, кондиционная и координационная подготовка.	Выносливость и её виды. Силовые способности её виды. Скоростные способности и её виды. Гибкость. Координационные способности и их различия (привести примеры).
	2. Выносливость: методы воспитания и контроля уровня развития.	Теоретическое обоснование выносливости. Средства и методы воспитания выносливости. Методика и принципы разработки индивидуальной программы оздоровительного бега. Методика контроля уровня развития выносливости.
	3. Сила: методы воспитания и контроля уровня развития.	Сила как физическое качество. Средства и методы развития силы. Методы контроля уровня развития силы.
	4. Гибкость: методы воспитания и контроля уровня развития.	Гибкость: как физическое качество. Средства и методы развития гибкости. Методы контроля уровня развития гибкости.
	5. Ловкость: методы воспитания и контроля уровня развития.	Ловкость: как физическое качество. Средства и методы развития ловкости. Методы контроля уровня развития ловкости.

6. Быстрота: методы воспитания и контроля уровня развития.	Быстрота: как физическое качество. Средства и методы развития быстроты. Методы контроля уровня развития быстроты.
7. Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.	Критерии дозирования физической нагрузки. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
8. Методика психорегулирующей тренировки.	Методы гетерорегуляции Метод ауторегуляции. «Наивные» методы саморегуляции. Простейшие методы саморегуляции). Идеомоторная тренировка.
9. Основы методики самомассажа.	Основные методики массажа. Сущность самомассажа. Приёмы и техника самомассажа. Основы методики самомассажа. Последовательность общего сеанса самомассажа. Самомассаж с целью снятия умственного или физического утомления.
10. Методы оценки и коррекции осанки.	Методы определения правильной осанки. Упражнения (средства) и методика формирования осанки. Методика составления комплекса упражнений для коррекции осанки. Упражнения (средства) и методика оценки и коррекции телосложения.
11. Методика корригирующей гимнастики для глаз.	Обоснование применения корригирующей гимнастики для глаз. Методика корригирующей гимнастики для глаз при миопии. Лечебная гимнастика в подготовительном периоде курса лечения при миопии. Лечебная гимнастика в основном периоде курса лечения при миопии. Улучшение зрения по системе П.Брега.
12. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.	Сущность и формы (виды) производственной гимнастики. Методика проведения производственной гимнастики. Методика составления и проведения комплексов упражнений: физкультурных минуток, пауз активного отдыха.
<u>Контрольный раздел:</u>	Текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестации (ПрАт) – по теоретическому и методико-практическому разделам учебной программы. Итоговый контроль – <b>дифференцированный зачет</b> (выставляется с учётом всех разделов учебной дисциплины «Физическая культура»).

## 6. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)							Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ПЗ			КЗ	СРС	всего	
				ОМЗ	МПЗ	УТЗ				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	I семестр	Организационно-методическое занятие: вводное занятие		2					2	Контрольные упражнения (тесты): 2-3, 8-9, 13-14, 16-17
		Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)				50			50	
		Контрольный раздел					2		2	
	II семестр	Практический раздел (методико-практический подраздел)			2				2	Контрольные упражнения (тесты): 2-3, 8-9, 14-16
		Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)				50			50	
		Контрольный раздел					2		2	
	III семестр	Практический раздел (методико-практический подраздел)			2				2	Контрольные упражнения (тесты): 2-3, 8-9, 13-14, 16-17
11.		Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)				68			68	
12.		Контрольный раздел					2		2	
14.	IV семестр	Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)				34			34	Контрольные упражнения (тесты): 2-3, 8-9, 13-14
15.		Контрольный раздел					2		2	
16.	V семестр	Практический раздел (методико-практический подраздел)			2				2	Контрольные упражнения (тесты): 2-3, 8-9, 13-14, 16-17
		Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)				54			54	
		Контрольный раздел					2		2	
17.	VI семестр	Практический раздел (методико-практический подраздел)			24	24			48	Контрольные упражнения, методико-

		Контрольный раздел					6		6	практические задания (зачёт) 4, 8, 14-15
		ИТОГО:		2	30	282	16		328	

## 7. Фонд оценочных средств

### Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля и аттестации (ВК, ТАт, ПрАт)*	Наименование раздела учебной дисциплины	Оценочные средства		
				Форма	Количество вопросов в задании	Количество независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
	I семестр	ВК, ТАт, ПрАт	Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)	Контрольные задания. (упражнения-тесты)	1	2
	II семестр	ВК, ТАт, ПрАт	Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)	Контрольные задания (упражнения-тесты)	1	2
	III семестр	ВК, ТАт, ПрАт	Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)	Контрольные задания. Упражнения-тесты	1	2
	IV семестр	ВК, ТАт, ПрАт	Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)	Контрольные задания (упражнения-тесты)	1	2
	V семестр	ВК, ТАт, ПрАт	Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)	Контрольные задания (упражнения-тесты)	1	2
	VI семестр	ТАт, ПрАт	Практический раздел (методико-практический подраздел)	Контрольные задания. Диф.зачет	1	25

### Контрольные зачетные упражнения (тесты) для студентов основного отделения в зимнюю сессию (I, III семестр)

Очки	Бег 100м.				Бег 2000м.		Бег 1000м.		Прыжок в длину с места		Прыжок в длину с места		Поднимание туловища (кол-во раз)		Подтягивания на перекладине (кол-во раз)		Гибкость Наклон туловища (см.)		Гибкость Наклон туловища (см.)	
	(ж.)		(м.)		(м.)		(ж.)		(ж.)		(м.)		(ж.)		(м.)		(ж.)		(м.)	
	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.	1 к.	1 к.	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.
1	18.7	18.5	14.8	14.6	9.00	8.55	5.55	5.50	126	130	170	180	18	21	1	3	-8	-7	-9	-8

2	18.5	18.3	14.7	14.5	8.50	8.45	5.45	5.40	129	135	175	185	19	22	2	4	-6	-5	-8	-7
3	18.3	18.1	14.6	14.4	8.40	8.35	5.35	5.30	132	140	180	190	20	23	3	5	-4	-3	-7	-6
4	18.1	18.0	14.5	14.3	8.35	8.30	5.25	5.20	135	145	185	200	21	24	4	6	-3	-2	-6	-5
5	18.0	17.8	14.4	14.2	8.30	8.25	5.15	5.10	140	150	190	205	22	26	5	7	-2	-1	-5	-4
6	17.8	17.6	14.3	14.1	8.25	8.20	5.05	5.00	145	155	200	210	25	29	6	8	-1	0	-4	-3
7	17.6	17.4	14.2	14.0	8.20	8.15	5.00	4.55	150	160	205	215	28	30	7	9	0	+1	-3	-2
8	17.4	17.2	14.1	13.9	8.15	8.10	4.55	4.50	155	165	210	220	31	35	8	10	+1	+2	-2	-1
9	17.2	17.0	14.0	13.8	8.10	8.05	4.50	4.45	160	170	215	225	34	38	9	11	+2	+3	-1	0
10	17.0	16.8	13.9	13.7	8.00	7.55	4.45	4.40	165	175	220	230	37	42	10	12	+3	+5	0	+1
11	16.8	16.6	13.8	13.6	7.55	7.50	4.40	4.35	170	180	225	235	40	45	11	13	+4	+7	+1	+2
12	16.6	16.5	13.7	13.5	7.50	7.45	4.35	4.30	175	185	230	240	43	48	12	14	+6	+9	+2	+4
13	16.5	16.4	13.6	13.4	7.45	7.40	4.30	4.25	180	190	235	245	46	51	13	15	+8	+11	+4	+6
14	16.4	16.2	13.5	13.2	7.40	7.35	4.25	4.20	185	195	240	250	49	54	14	16	+10	+13	+6	+8
15	16.3	16.1	13.4	13.1	7.35	7.30	4.20	4.15	190	200	245	255	52	56	15	17	+12	+15	+8	+10
16	16.2	16.0	13.2	13.0	7.30	7.25	4.15	4.10	195	205	250	260	55	59	16	18	+14	+17	+10	+12
17	16.1	15.9	13.1	12.9	7.25	7.20	4.10	4.05	200	210	255	265	58	61	17	19	+16	+19	+12	+13
18	16.0	15.8	13.0	12.8	7.20	7.15	4.05	4.02	205	215	260	270	61	64	18	20	+18	+21	+14	+15
19	15.9	15.7	12.9	12.7	7.10	7.05	4.02	4.00	210	220	265	275	64	67	19	21	+20	+23	+16	+17
20	15.8	15.6	12.8	12.6	7.00	6.55	4.00	3.55	215	225	270	280	67	70	20	22	+22	+25	+18	+19

Примечание: Зачетная сумма многоборья – 38 очков; подготовительная группа - 28 очка.  
Сумма для занятий по индивидуальному плану – 90 очков.

**Контрольные зачетные упражнения (тесты) для студентов основного отделения в летнюю сессию (II, IV семестр)**

очки	Бег 100 м. (сек)				10-й прыжок (кол.-во метров)				Подтягивание в висе лежа(кол-во раз)		Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)		Бег 2000 м.		Бег 3000м.	
	(ж.)	(ж.)	(м.)	(м.)	(ж.)	(ж.)	(м.)	(м.)	(ж.)	(ж.)	(м.)	(м.)	(ж.)	(ж.)	(м.)	(м.)
баллы	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.
1	18.7	18.5	14.8	14.6	13.5	14.5	17.5	18.5	1	3	1	1	12.40	12.20	14.40	14.20
2	18.5	18.3	14.7	14.5	14.0	15.0	18.0	19.0	2	4		2	12.30	12.10	14.30	14.10
3	18.3	18.1	14.6	14.4	14.5	15.5	18.5	19.5	3	5	2	3	12.20	12.00	14.20	14.00
4	18.1	18.0	14.5	14.3	15.0	16.0	19.0	20.0	4	6			12.10	11.50	14.10	13.50
5	18.0	17.8	14.4	14.2	15.5	16.5	19.5	20.5	5	7	3	4	12.00	11.40	14.00	13.40

6	17.8	17.6	14.3	14.1	16.0	17.0	20.0	21.0	6	8			11.50	11.30	13.50	13.30
7	17.6	17.4	14.2	14.0	16.5	17.5	20.5	21.5	7	9	4	5	11.40	11.20	13.40	13.20
8	17.4	17.2	14.1	13.9	17.0	18.0	21.0	22.0	8	10			11.30	11.10	13.30	13.10
9	17.2	17.0	14.0	13.8	17.5	18.5	21.5	22.5	9	11	5	6	11.20	11.00	13.20	13.00
10	17.0	16.8	13.9	13.7	18.0	19.0	22.0	23.0	10	12			11.10	10.50	13.10	12.50
11	16.8	16.6	13.8	13.6	18.5	19.5	22.5	23.5	11	13	6	7	11.00	10.40	13.00	12.40
12	16.6	16.5	13.7	13.5	19.0	20.0	23.0	24.0	12	14			10.50	10.30	12.50	12.30
13	16.5	16.4	13.6	13.4	19.5	20.5	23.5	24.5	13	15	7	8	10.40	10.20	12.40	12.20
14	16.4	16.2	13.5	13.2	20.0	21.0	24.0	25.0	14	16			10.30	10.10	12.30	12.10
15	16.3	16.1	13.4	13.1	20.5	21.5	24.5	25.5	15	17	8	9	10.20	10.00	12.20	12.00
16	16.2	16.0	13.2	13.0	21.0	22.0	25.0	26.0	16	18		10	10.10	9.50	12.10	11.50
17	16.1	15.9	13.1	12.9	21.5	22.5	25.5	26.5	17	19	9	11	10.00	9.40	12.00	11.40
18	16.0	15.8	13.0	12.8	22.0	23.0	26.0	27.0	18	20			9.50	9.30	11.50	11.30
19	15.9	15.7	12.9	12.7	22.5	23.5	26.5	27.5	19	21	10	12	9.40	9.20	11.40	11.20
20	15.8	15.6	12.8	12.6	23.0	24.0	27.0	28.0	20	22	12	14	9.30	9.10	11.30	11.10

Примечание: Зачетная сумма многоборья – 32 очка; подготовительная группа - 23 очка.

Сумма для занятий по индивидуальному плану – 80 очков.

### Нормативы (контрольные упражнения- тесты) по физической подготовленности студентов основного отделения

(V семестр)

Наименование упражнений-тестов	Семестр	мужчины					женщины				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>1. Быстрота (скоростно-силовая подготовка)</b>											
1.1. Бег 100 м (сек)	5	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
1.2. Прыжок в длину с места (см)	5	250	240	230	223	215	190	180	168	160	150
<b>2. Сила и силовая выносливость</b>											
2.1. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	15	12	9	7	5					
2.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	5						60	50	40	30	20
2.3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	5	15	12	9	7	5					

2.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз)	5						49	34-48	17-33	6-16	1-5
2.5. Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	5	10	7	5	3	2					
2.6. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90см.) (кол-во раз)	5						20	16	10	6	4
2.7. Приседание на одной ноге, без опоры о стену (кол-во раз)	5	10	8	6	5	4					
2.6. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз)	5						8	6	5	4	3
3. Гибкость											
3.1. Наклон туловища (см.)	5	+10	+6	0	-5	<-5	+10	+6	0	-5	<-5
4. Скоростная выносливость											
Челнок 40 сек. (расстояние: 1 площадка = 18 метров)	5	10п.	9п. 9м.	9п.	8п.9м	8п.	9п.	8п.9м.	8п.	7п.9м.	7п.
5. Общая выносливость											
5.1. Бег 3000м (мин., сек.)	5	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00					
5.2. Бег 2000м. (мин., сек.)	5						10.15	10.50	11.15	11.50	12.15

## Примеры оценочных средств:

### I семестр

для входного контроля (ВК) Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)	1. Бег 100 м(сек.).
	2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины.
	3. Прыжок в длину с места (см.).
для текущей аттестация (ТАт) Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)	1. Наклон туловища (см.).
	3. Бег 1000м. (мин., сек.) – женщины. Бег 2000м (мин., сек.) – мужчины.
для промежуточной аттестации (ПрАт) Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)	Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел): 1. Бег 100 м(сек.). 2. Прыжок в длину с места (см.) 3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) –мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины. 4. Наклон туловища (см.).

### II семестр

для входного контроля (ВК) Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)	1. Прыжок в длину с места (см.)
	2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины.
	3. Челночный бег 40сек. – тестируемое качество – скоростная выносливость.
	4. Наклон туловища (см.).
для текущей аттестация (ТАт) Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)	Спортивная игра волейбол: 1. Передачи в парах (кол-во) за 1мин. Тестируемое качество – ловкость, координационные способности.
	2. Подачи мяча в заданную зону (5 подач) – координационные способности, скоростно-силовая подготовка, ловкость.
	3. Участие в игре. Оценивается умение взаимодействовать в команде. Качественное выполнение двигательных умений и навыков.
для промежуточной аттестации (ПрАт) Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)	Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел): 1. Бег 100 м (сек.). 2. Поднимание ног к перекладине (кол-во раз) –мужчины. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см.) (кол-во раз) – женщины. 3. Бег 2000м. (мин., сек.) – женщины. Бег 3000м (мин., сек.) – мужчины. 4. 10-й прыжок (многоскоки).
	Практический раздел (методико-практический подраздел): Контрольное задание: 1. Определить функциональное состояние ССС по ЧСС.

### III семестр

для входного контроля (ВК) Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)	1. Бег 100 м(сек.).
	2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины.
	3. Прыжок в длину с места (см.).



для текущей аттестация (ТАт) Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)	1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – мужчины. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз) – женщины.
	2. Наклон туловища (см.).
	3. Приседание на одной ноге, без опоры о стену (кол-во раз) – мужчины. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз) – женщины.
	3. Бег 1000м. (мин., сек.) – женщины. Бег 2000м (мин., сек.) – мужчины.
для промежуточной аттестации (ПрАт) Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)	Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел): 1. Бег 100 м(сек.). 2. Прыжок в длину с места (см.) 3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) –мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины. 4. Наклон туловища (см.).
	Практический раздел (методико-практический подраздел): Контрольное задание: 1. Разработка комплекса общеразвивающих упражнений и проведение утренней гигиенической гимнастики.

#### IV семестр

для входного контроля (ВК) Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)	1. Прыжок в длину с места (см.)
	2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины.
	3. Челночный бег 40сек.
	4. Наклон туловища (см.).
	5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – мужчины. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз) – женщины.
	6. Приседание на одной ноге, без опоры о стену (кол-во раз) – мужчины. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз) – женщины.
для текущей аттестация (ТАт) Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)	Спортивная игра баскетбол: 1. Передачи в парах (кол-во) за 1мин. Тестируемое качество – ловкость.
	2. Скоростное ведение. Тестируемое качество – скоростно-силовая подготовка, ловкость.
	3. Участие в игре. Оценивается умение взаимодействовать в команде. Качественное выполнение двигательных умений и навыков.
для промежуточной аттестации (ПрАт) Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)	<i>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</i> 1. Бег 100 м (сек.). 2. Поднимание ног к перекладине (кол-во раз) –мужчины. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см.) (кол-во раз) – женщины. 3. Бег 2000м. (мин., сек.) – женщины. Бег 3000м (мин., сек.) – мужчины. 4. 10-й прыжок (многоскоки).

#### V семестр

для входного контроля (ВК)	1. Бег 100 м(сек.)
	2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) –

Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)	мужчины. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз) – женщины.
	3. Приседание на одной ноге, без опоры о стену (кол-во раз) – мужчины. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз) – женщины.
	4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины.
для текущей аттестация (ГАт) Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)	Спортивная игра баскетбол: Участие в игре. Оценивается умение взаимодействовать в команде. Качественное выполнение двигательных умений и навыков.
	Спортивная игра волейбол: Участие в игре. Оценивается умение взаимодействовать в команде. Качественное выполнение двигательных умений и навыков.
для промежуточной аттестации (ПрАт) Контрольный раздел	<i>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</i> 1. Бег 100 м (сек.). 2. Прыжок в длину с места (см.) 3. Наклон туловища (см.). 4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) –мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины. 5. Поднимание ног к перекладине (кол-во раз) –мужчины. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см.) (кол-во раз) – женщины. 6. Приседание на одной ноге, без опоры о стену (кол-во раз) – мужчины. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз) – женщины. 7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – мужчины. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз) – женщины. 8. Бег 2000м. (мин., сек.) – женщины. Бег 3000м (мин., сек.) – мужчины. 9. Челночный бег 40сек.
	<i>Практический раздел (методико-практический подраздел):</i> Контрольные задания: 1. Составить краткий план-конспект самостоятельного тренировочного занятия (на примере любого вида спорта или занятия по ОФП).

## VI семестр

для входного контроля (ВК) Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)	1. Прыжок в длину с места (см.)
	2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины.
	3. Челночный бег 40сек.
	4. Наклон туловища (см.).
	5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – мужчины. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз) – женщины.
	6. Приседание на одной ноге, без опоры о стену (кол-во раз) – мужчины. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз) – женщины.

для текущей аттестация (ТАт) Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)	Спортивная игра баскетбол: 1. Передачи в парах (кол-во) за 1 мин. Тестируемое качество – ловкость.
	2. Скоростное ведение. Тестируемое качество – скоростно-силовая подготовка, ловкость.
	3. Участие в игре. Оценивается умение взаимодействовать в команде. Качественное выполнение двигательных умений и навыков.
для промежуточной аттестации (ПрАт) Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел)	Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел): 1. Бег 100 м (сек.). 2. Поднимание ног к перекладине (кол-во раз) – мужчины. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см.) (кол-во раз) – женщины. 3. Бег 2000м. (мин., сек.) – женщины. Бег 3000м (мин., сек.) – мужчины. 4. 10-й прыжок (многоскоки).

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

### **Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения**

#### **(мужчины и женщины)**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100м.
6. Бег: мужчины – 3000м., женщины – 2000м. (без учета времени).
7. Тест Купера (12-минутное передвижение).
8. Упражнения с мячом.
9. Упражнения со скакалкой.
10. Упражнения на гибкость.

В конце I-V семестра студенты, временно освобожденные от практических занятий, предоставляют на кафедру рефераты.

### **Зачетные требования для студентов временно освобожденных от занятий физической культурой.**

1. Студент, освобожденный решением ВКК от учебных занятий, обязан предъявить справку на кафедру не позднее 15 октября (в I, III, V семестре) и получить у преподавателя физической культуры тему реферата.
2. Реферат должен быть подготовлен к 15 декабря и сдан на проверку ответственному преподавателю.
3. В течение семестра студент может получить консультацию по теме реферата.
4. Защита реферата происходит на кафедре с 15 по 25 декабря с выставлением зачета.
5. Получить новую тему реферата или по решению кафедры продолжить разработку ранее полученной темы можно до 15-20 марта (во II и IV семестре).
6. Реферат во II и IV семестре сдается на кафедру не позднее 15 мая.
7. Защита реферата с 15 по 25 мая на кафедре с выставлением зачета.
8. В VI семестре все временно освобожденные от практических занятий студенты посещают теоретические занятия (лекции) и методико-практические занятия и на основании полученных знаний допускаются к дифференцированному зачёту по дисциплине «Физическая культура».

## Примерная тематика рефератов

### I семестр

Описательно-аналитическое эссе. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Составление для себя и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

*Примечание: Если студент отказывается от самоанализа, ему предлагается нейтральная тема по одному из направлений: «История физической культуры и спорта», «Психофизические особенности человека занимающегося физической культурой или спортом», «Физическая культура, спорт и здоровье» и другие.*

### II семестр

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
5. Особенности функционирования ЦНС.
6. Нарушения опорно-двигательного аппарата и его коррекция средствами физической культуры.
7. Роль физических упражнений в коррекции и профилактике остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
8. Особенности физической нагрузки при искривлениях позвоночника, противопоказания.
9. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
10. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
11. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
12. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
13. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
14. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
15. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
16. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
17. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
18. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
20. Формы и содержание самостоятельных занятий.
21. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
22. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
23. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
24. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
25. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

26. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, 27. телосложения, функционального состояния организма.

27. Особенности занятий физической культурой с людьми различных возрастных групп.

28. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

29. Физическая культура в научной организации труда.

### **III семестр**

1. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.

2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Современные популярные системы физических упражнений.

4. Организация массовых оздоровительных мероприятий.

5. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

6. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.

7. Основные формы занятий физическими упражнениями.

8. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.

9. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.

10. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

11. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.

12. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов.

13. Возможные формы организации тренировки в вузе.

14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

15. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

16. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

17. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.

18. Физическая культура в быту трудящихся.

19. Физическая культура в режиме трудового дня.

20. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.

21. Физическое воспитание в старшем и пожилом возрасте.

22. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.

23. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.

24. Формы активного проведения досуга.

25. Соревнования спортивных семей.

26. Основы физического воспитания молодой семьи.

27. Праздники здоровья.

### **IV семестр**

1. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.

2. Осанка и походка современного человека.

3. Лечебная гимнастика при миопии.

4. Основы самомассажа

5. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.

6. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.

7. Основные виды релаксации.

8. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.

9. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
10. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
11. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
12. Характеристика производственной физической культуры.
13. Физическая культура в рабочее и свободное время.
14. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
16. Место ППФП в системе физического воспитания.
17. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
18. Методика подбора средств ППФП студентов.
19. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
20. Определение физического развития.
21. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
22. Методы оценки физической работоспособности.
23. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
24. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время учителя-предметника.
25. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Роль будущих учителей-предметников активно занимающихся физической культурой и спортом в производственном коллективе.
28. Агитация и пропаганда ЗОЖ учителями-предметниками, активно занимающимися физической культурой и спортом, значение её в школьном коллективе.
29. Агитация и пропаганда ЗОЖ учителями-предметниками, значение её в школьном коллективе.
30. Агитация и пропаганда ЗОЖ учителями-предметниками, значение её в школьном коллективе.
31. Роль будущих бакалавров по внедрению физической культуры в производственный коллектив.

## **V семестр**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием напряжённой физической тренировки.
4. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.
5. Утомление при физической и умственной работе.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Биологические ритмы и работоспособность.
8. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
9. Личность и межличностные отношения во время занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
10. Формирование физической культуры личности студента (будущего учителя) средствами физической культуры и спорта.
11. Вербальные (речь) и невербальные (паралингвистические) особенности воздействия на человека в процессе занятий физической культурой и спортом.
12. Формирование толерантных установок на уровне личности во время занятий физической культурой и спортом.

13. Деятельность учителя (классного руководителя) в формировании у детей и подростков толерантных отношений в урочное и неурочное время во время занятий физической культурой и спортом.

14. Роль физкультурно-спортивной деятельности в развитии разных типов коммуникаций.

15. Личность и её формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.

16. Общение в спорте как социально-психологическое явление.

17. Психология конфликтов в спортивных коллективах.

18. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте.

19. Характеристика общения в спорте.

20. Психологический такт. Спортивная этика.

21. Психологический климат и успешность спортивной деятельности.

22. Лидерство и его влияние на успешность физкультурно-спортивной деятельности коллектива.

23. Спортивные команды как малые группы и коллективы. Референтные группы.

24. Влияние коллектива на формирование личности занимающегося физической культурой и спортом.

25. Болельщики как социально-психологическое явление.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (19.08.2015).

2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> (19.08.2015)

### **Дополнительная литература**

1. Бурлаков И.Р. Спортивно-оздоровительные сооружения и их оборудование: учеб. пособие\ И.Р. Бурлаков.- М.:СпортАкадемПресс, 2007.- 136с.(Г)

2. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления\ Б.Н. Петров.- М.: СпортАкадемПресс, 2007.- 352с.(Г)

3. Экономика физической культуры и спорта\ учеб. пособие\ Под ред. Кузина В.В.- М.: СпортАкадемПресс, 2006.- 496с.(Г)

4. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. пособие\ И.И. Переверзин. - 2-е изд., перераб. и доп.- М.: СпортАкадемПресс, 2005.- 244с.(Г)

5. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура» / Л.В. Касатова, Е.В. Фазлеева, В.Г. Двоеносов, А.Н. Меркулов, Н.Р. Утегенова, А.С.Шалавина – Казань: КФУ, 2014. – 55 с. URL: [http://libweb.ksu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_000\\_000635.pdf](http://libweb.ksu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000635.pdf)

6. Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физ. культура) / [С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.]; под ред. С. Н. Попова. 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2005.- 416 с.

7. Марчук, С.А. Организационные и содержательные аспекты физической культуры в профессионально-педагогическом вузе. Учеб. пособие / под ред. С.А. Марчук, Т.А. Бобылевой. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2006.- 193 с.

8. Разумов, А. Н. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине / А. Н. Разумов, О. В. Ромашин. Изд. 2-е перераб. и доп. - М.: МДВ, 2007. -264 с.

9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 478 с.

10. Ямалетдинова, Г.А. Словарь-справочник по физической культуре учебное пособие / под ред. Г.А. Ямалетдинова, С.А. Марчук, Т.М. Лебедихина. - Екатеринбург: Гуманитарный ун-т, 2007.- 116 с.

11. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ). URL: [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/)

12. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". URL: <http://www.teoriya.ru/journals/>

13. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка". URL: <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

14. Российская Спортивная Энциклопедия. URL: <http://www.libsport.ru/>

15. Электронные учебники по физической культуре. URL: <http://zolk.in.gym5cheb.ru/p22aa1.html>

#### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

##### Интернет ресурсы

1. FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire) <http://fisu.net>
  2. Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ <http://minstm.gov.ru>
  4. Комитет физической культуры и спорта г. Казани <http://www.kzn.ru/page164.htm>
  5. Российский Студенческий Спортивный Союз <http://www.studsport.ru/>
  6. Лига студентов РТ <http://liga.tatarstan.ru/>
  7. МФСО «Буревестник» РТ <http://burevestnik.tatarstan.ru/>
  8. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.ru> 1.
- Теория и практика физической культуры: [www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru)

#### **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

- спортивный игровой зал – 382,2 м<sup>2</sup>;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий 7559,4 м<sup>2</sup>;
- 6 беговых дорожек с прорезиненным покрытием по 400 м
- раздевалки 6,9 м<sup>2</sup> , 18 м<sup>2</sup> , 28,5 м<sup>2</sup>

оборудование	Кол-во	Инвентарь	Кол-во
Щиты баскетбольные	6	Мячи:	
Стойки волейбольные	2	волейбольные	40
Скамейки гимнастические	2	баскетбольные	35
Барьеры легкоатлетические	6	футбольные	20
		Скакалки	50
		Секундомеры	8
		Эстафетные палочки	6
		Маты	6
		Сетки:	
		волейбольные	3
		футбольные	2



## **10. Методические указания по освоению дисциплины (для обучающихся):**

Студенты перед посещением занятий по дисциплине «Физическая культура» обязаны пройти медицинский осмотр, чтобы определиться в какой медицинской группе они будут заниматься: к основной (где нет отклонения у него в здоровье), специальной (есть отклонения не значительные) или ЛФК (имеются серьезные заболевания, которые требуют строго дозированной и осторожного и индивидуального подхода при физических нагрузках).

Студент обязан посещать все занятия по физической культуре для получения зачета и сдать предусмотренные контрольные нормативы как по физической подготовленности, так и по освоению техники двигательных действий.

Студенты, пропускающие занятия по болезням обязаны предоставить справки об их освобождении от занятий. По усмотрению преподавателя, такие студенты могут быть привлечены к написанию реферата.

Студент обязан приходить на занятия в спортивной форме. Требование к форме согласуется с учебной группой. Чаще это светлая футболка - вверх, темное трико – вниз.

После занятий студент принимает легкие гигиенические процедуры.

При проведении занятий по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья следует руководствоваться Положением о порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре при освоении образовательных программ с учетом состояния здоровья инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧОУ ВПО «ИСГЗ» (Приложение № 3 к приказу ректора ИСГЗ Пономарева А.Н. от 05.03.2015 № 04-01-03/13)