

ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Преподаватель: Сидорин Евгений Сергеевич

Цели освоения дисциплины:

- физическое воспитание студентов,
- 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 освоения дисциплины:

- Укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки;
- Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе;
- Выбатывать у студентов ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией;
- Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья;
- Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры;
- Обучить само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики;
- Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к оптимальному двигательному режиму, прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом и желание к отказу от вредных привычек.

Таблица 1 – Объем дисциплины

Вид учебных занятий и самостоятельная работа		Объем дисциплины, час	
		Всего	Семестр, курс
			1,2/ 1
Очная форма обучения			
Контактная работа обучающихся с преподавателями, в том числе:		72	72
лекционного типа (Л)		-	-
лабораторные работы (практикумы) (ЛР)		-	-
практического (семинарского) типа (ПЗ)		72	72
контролируемая самостоятельная работа обучающихся (КСР)		-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		-	-
Промежуточная аттестация	форма	-	зачет
	час.		
Общая трудоемкость (час./ з.е.)		72 / 2	
Заочная форма			
Контактная работа обучающихся с преподавателями, в том числе:		12	12
лекционного типа (Л)		4	4
лабораторные работы (практикумы) (ЛР)		-	-
практического (семинарского) типа (ПЗ)		8	8
контролируемая самостоятельная работа обучающихся (КСР)		8	8
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		52	52
Промежуточная аттестация	форма	-	зачет
	час.		
Общая трудоемкость (час./з.е.)		72/2	

* Семестр – для очной формы обучения, курс – для заочной формы обучения

Таблица 2 – Наименование тем (разделов)

Тема №1	Физическая культура и спорт России. Естественно – научные основы физического воспитания.
Тема №2	Гигиенические основы физического воспитания и спорта. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
Тема №3	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
Тема №4	Методы регулирования психоэмоционального состояния; Методы оценки уровня здоровья;
Тема №5	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

Вопросы для самостоятельной подготовки к занятиям

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
3. Основные понятия предмета «физическая культура» (физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, Физическая подготовленность, физкультурное образование).
4. Социальные функции физической культуры и спорта. Ценности физической культуры.
5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
6. Современное состояние физической культуры и спорта в мире, в стране, в городе.
7. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
8. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
9. Физическая культура в структуре профессионального образования.
10. Физическая культура личности студента.
11. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
12. Основы организации физического воспитания в вузе.
13. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
14. Организм человека как единая саморегулирующаяся, саморазвивающаяся и самосовершенствующаяся система.
15. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой.
16. Общее представление о строении тела человека.
17. Понятие об органе и системе органов.
18. Форма и функции костей скелета человека.
19. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
20. Представление о строении мышечной системы.

21. Представление о дыхательной системе.
22. Представление о пищеварительной системе.
23. Представление о выделительной системе.
24. Центральная нервная система, ее отделы и функции.
25. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы.
26. Экологические факторы и их влияние на организм.
27. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
28. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
29. Гипокинезия и гиподинамия.
30. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
31. Кровь, ее состав и функции.
32. Представление о сердечно-сосудистой системе.
33. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
34. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
35. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
36. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
37. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

39. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
40. Физическое и психическое здоровье студента.
41. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
42. Режим труда и отдыха.
43. Организация режима питания.
44. Организация двигательной активности.
45. Личная гигиена и закаливание.
46. Профилактика вредных привычек.
47. Алкоголизм.
48. Наркомания.
49. Курение.
50. Культура межличностных отношений.
51. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
52. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
53. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
54. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
55. Психофизиологические основы интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
56. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
57. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
58. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
59. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

60. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
61. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
62. Характеристика основных понятий: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
63. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
64. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
65. Методические принципы физического воспитания.
66. Методы физического воспитания.
67. Общие основы обучения движениям.
68. Общие положения воспитания физических качеств.
69. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
70. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
71. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.
72. Спортивная подготовка, её цели и задачи.
73. Структура подготовленности спортсмена.
74. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
75. Формы занятий физическими упражнениями. 76. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям, его структура и направленность.
77. Возможности коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

78. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.
79. Мотивация выбора и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями.
80. Формы и содержание самостоятельных занятий.
81. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
82. Границы интенсивности физических нагрузок в условиях самостоятельных занятий для лиц студенческого возраста.
83. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки в условиях самостоятельных занятий для лиц студенческого возраста.
84. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
85. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
86. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
87. Определение понятий: врачебный контроль, педагогический контроль, самоконтроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, тест.
88. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом, их содержание.
89. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом, его основные методы, показатели и критерии оценки.

90. Сущность и содержание дневника самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.
91. Использование методик стандартов и антропометрических индексов при занятиях физической культурой и спортом.
92. Использование методик функциональных проб при занятиях физической культурой и спортом.
93. Методики оценки уровня физического развития организма.
94. Методики оценки функционального состояния организма.
95. Методики оценки уровня физической подготовленности организма.
96. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля и самоконтроля.
97. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
98. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
99. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
100. Единая спортивная классификация.
101. Студенческий спорт, его организационные особенности.
102. Студенческие спортивные соревнования.
103. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
104. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.

105. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.

106. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

107. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

108. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

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

Таблица 3 – Технологическая карта изучения дисциплины

№ п/п	Форма текущей аттестации	Расшифровка	Количество баллов	
			минимум	максимум
1.	Посещение занятий (20%) (18ч.)		8 баллов	14 баллов
		Посещение 1 занятия	1,5	
		Выполнение норм	0,5	
2.	Работа на семинарско-практических занятиях (45%)		18 баллов	31 балл
	Работа на семинарско-практическом занятии № 1 «Физическая культура и спорт России. Естественно – научные основы физического воспитания» (12 ч.)	1. Выступление с электронными презентациями	2	3
		2. Участие в дискуссии по теме занятия	1	2
	Работа на семинарско-практическом занятии № 2 «Гигиенические основы физического воспитания и спорта. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)» (12 ч.)	1. Выступление с электронными презентациями	2	3
		2. Разноуровневые задания	1	2
	Работа на семинарско-практическом занятии № 3 «Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки» (12 ч.)	1. Выступление с электронными презентациями	2	3
		2. Участие в дискуссии по теме занятия	1	2
	Работа на семинарско-практическом занятии № 4 «Методы регулирования психоэмоционального состояния; Методы оценки уровня здоровья» (12 ч.)	1. Участие в дискуссии по теме занятия	1	2
		2. Работа в малых группах	2	3

№ п/п	Форма текущей аттестации	Расшифровка	Количество баллов	
			минимум	максимум
3.	Выполнение заданий для самостоятельной работы (35 %)		14	25
	Раздел 1. «Физическая культура и спорт России. Естественно – научные основы физического воспитания».	1. Разработка проекта по теме «Естественно – научные основы физического воспитания».	2	4
	Раздел 2. «Гигиенические основы физического воспитания и спорта. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)».	1. Разработка терминологического словаря по теме «Гигиенические основы физического воспитания и спорта».	2	4
		2. Разработка конспекта по основному учебнику по теме «Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов».	2	4
	Раздел 3. «Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки».	1. Разработка проекта по теме «Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки».	4	5
		2. Разработка конспекта по основному учебнику на тему «Физическая культура и здоровый образ жизни».	2	4
	Раздел 4. «Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)».	1. Разработка конспекта по основному учебнику на тему «Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками».	2	4

№ п/п	Форма текущей аттестации	Расшифровка	Количество баллов	
4.	<i>Понижающий коэффициент</i>	За работу, сданную не в указанный срок:		
		Отчет в течение недели	0,25 балла	
		Отчет в течение семестра/модуля	0,5 балла	
		Отчет в первую неделю зачетно- экзаменационной сессии	1,0 балл	
		За нарушение дисциплины	0,25 балла/занятие	
5.	Итого текущая аттестация за семестр/модуль		40	70
6.	Промежуточная аттестация	Экзамен	15	30
7.	Итого за учебную дисциплину		55	100

Основная литература

1. Виленский М.Д. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: КНОРУС, 240 с.
2. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А. — Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>. — ЭБС «IPRbooks»

Дополнительная

1. Степанова О.Н. Методы сбора и обработки маркетинговой информации в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Степанова О.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2011.— 240 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9290>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Гаджиева Е.А. Как сделать карьеру, сохранив здоровье [Электронный ресурс]/ Гаджиева Е.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2010. — 828 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/828>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11049>.— ЭБС «IPRbooks»

Интернет-источники

1. <http://mon.gov.ru> – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.

2. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.

3. <http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.

4. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov set> - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений

5. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.

6. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.

7. e-library – Научная электронная библиотека.

8. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.

9. <http://www.infosport.ru/press|fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.