

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Саратовский государственный аграрный университет
имени Н.И. Вавилова»**

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
[Подпись] /Тарасов В.А./
«28» августа 2013 г.

Декан факультета
_____ /Дудникова Е.Б./
«_____» _____ 2013 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки

080200.62 Менеджмент

Профиль подготовки

Квалификация

Бакалавр

(степень)

выпускника

Нормативный срок

4 года

обучения

Форма обучения

Очная

	Всего	Количество часов							
		в т.ч. по семестрам							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕТ	2								
Общее количество часов	400	68	68	66	66	66	66		
Аудиторная работа – всего, в т.ч.:	400	68	68	66	66	66	66		
лекции	16	4	4	2	2	2	2		
семинары	24	4	4	4	4	4	4		
практические	360	60	60	60	60	60	60		
Самостоятельная работа	x	x	x	x	x	x	x		
Количество рубежных контролей	18	3	3	3	3	3	3		
Форма итогового контроля	x	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	экз.		
Курсовой проект (работа)	x	x	x	x	x	x	x		

Разработчики: доцент, Калмыков С.Г.

доцент, Панина О.В.

доцент, Шишкина Т.Г.

[Подпись]
(подпись)
[Подпись]
(подпись)
[Подпись]
(подпись)

Саратов 2013

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование у студентов навыков здорового образа жизни и использования их для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 080200.62 Менеджмент дисциплина «Физическая культура» является самостоятельным разделом.

Дисциплина базируется на знаниях, имеющихся у студентов при получении среднего (полного) общего или среднего профессионального образования.

Для качественного усвоения дисциплины студент должен:

- знать: основы физической культуры и здорового образа жизни;
- уметь: использовать деятельность в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе изучения дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» направлена на формирование у студентов общекультурной компетенции: «Способностью придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни» (ОК-22).

В результате освоения дисциплины студент должен:

- *Знать:* социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; виды общедоступного и профессионального спорта; 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:* применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств; различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; осуществлять простейшие приемы самомассажа и релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- *Владеть:* практическими навыками и методами основы физической культуры и здорового образа жизни. навыками организации и проведения

индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 400 часов, из них лекции – 16 ч., семинары – 24 ч., практические занятия – 360 ч.

Таблица 1

Структура и содержание дисциплины

№ п/п	Тема занятия. Содержание	Неделя семестра	Аудиторная работа			Самостоятельная работа	Контроль знаний		
			Вид занятия	Форма проведения	Количество часов		Вид	Форма	max балл
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 семестр									
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов и социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды	1	Л	В	2	-	ВК	ПО	6
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.	1	Л	Т	2	-		КЛ	
3.	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.	2	С	КС	2	-	ТР	Р	5
4.	Легкая атлетика: Обучение технике бега	2	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.	Легкая атлетика: Обучение технике прыжка в	3	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	

	длину с места								
6.	Легкая атлетика: Обучение технике бега на короткие дистанции	3	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
7.	Легкая атлетика: Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
8.	Легкая атлетика: Обучение технике низкого старта	4	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
9.	Легкая атлетика: Совершенствование техники низкого старта	5	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
10.	Легкая атлетика: совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции Контроль	5	ПЗ	Т	2	-	РК	Т	11
11.	Освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов	6	С	КС	2	-	ТР	Р	5
12.	Гимнастика: развитие физического качества гибкость - обучение акробатическим упражнениям: кувырки вперед, назад, колесо	6	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
13.	Плавание: Обучение различным вариантам удержания тела на воде -- обучение технике работы ног кролем на груди, держась за бортик	7	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
14.	Гимнастика: -совершенствование выполнения акробатических упражнений: кувырки, стойки, мост	7	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
15.	Плавание: -обучение технике работы рук при плавании кролем на груди, стоя в воде -обучение технике стартового прыжка	8	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
16.	Плавание: -упражнения для мышц ног в технике плавания брассом	8	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
17.	Гимнастика: -развитие физического качества гибкость - построение гимнастического комплекса с элементами выполнения : кувырки вперед, назад, колесо, стойки	9	ПЗ	М	4	-	ТК	КН	
18.	Плавание: -совершенствование техники работы ног и рук способом кроль на груди с доской совершенствование техники стартового прыжка	10	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
19.	Спортивные игры: волейбол -обучение передачи сверху	10	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
20.	Плавание: -обучение поворотам при плавании способом кроль на груди - обучение технике старта из воды	11	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
21.	Спортивные игры: волейбол -совершенствование передачи сверху	11	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
22.	Плавание: - совершенствование техники работы рук и ног в плавании способом кроль на груди -совершенствование техники старта из воды	12	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
23.	Спортивные игры: волейбол -обучение передачи снизу	12	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
24.	Гимнастика: -упражнения на высокой перекладине, брусьях. Контроль	13	ПЗ	Т	4		РК	Т	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

25.	Спортивные игры: волейбол -совершенствование передачи снизу	14	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
26.	Общая физическая подготовка: -развитие физических качеств сила, ловкость, гибкость; -упражнения с отягощениями	14	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
27.	Спортивные игры: волейбол -обучение нападающему удару, подаче	15	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
28.	Общая физическая подготовка: -развитие и совершенствование силовых качеств на гимнастических снарядах	15	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
29.	Спортивные игры: волейбол -совершенствование нападающего удара, подаче	16	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
30.	Общая физическая подготовка: -упражнения из различных видов спорта	16	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
31.	Гимнастика: -упражнения на брусьях. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь	17	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
32.	Спортивные игры: -совершенствование разученных приёмов. Контроль	17	ПЗ	Т	2	-	РК	Т	10
33.	Выходной контроль	18				-	Вых К	3	20
34.	Итого за семестр:				68	-			68
2 семестр									
35.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма. обеспечивающие двигательную активность. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.	1	Л	В	2	-	ВК	Т	6
36.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности Здоровье человека как ценность. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).	1	Л	Т	2	-		КЛ	
37.	Лыжная подготовка: - способы передвижений, подъемов и спусков - обучение технике поворотов - совершенствование лыжных ходов - лыжная гонка на 3 км, 5 км	2-4	ПЗ	Т	12	-	ТК	КН	

	Контроль						РК	Т	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
38.	Современные оздоровительные системы -дыхательная гимнастика -релаксационная гимнастика	5	С	КС	2	-	ТР	Р	5
39.	Плавание: -совершенствование техники плавания кролем на груди	5	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
40.	Спортивные игры: волейбол -обучение действиям игрока в защите и нападении	6	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
41.	Плавание: - обучение технике плавания кролем на спине	6	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
42.	Спортивные игры: волейбол -совершенствование действий игрока в нападении и защите	7	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
43.	Плавание: -обучение технике плавания на боку - специальные упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса	7	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
44.	Спортивные игры: волейбол -обучение передачи в парах	8	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
45.	Плавание: -совершенствование техники плавания на боку -обучение технике ныряния	8	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
46.	Спортивные игры: волейбол -обучение передачи над собой	9	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
47.	Плавание: -совершенствование техники плавания Контроль	9	ПЗ	Т	2	-	РК	КН	10
48.	Спортивные игры: волейбол - совершенствование изученных приемов	10	ПЗ	М	4	-	ТК	КН	
49.	Современные оздоровительные системы -калланетика. -фитнесс	11	С	КС	2	-	ТР	Р	5
50.	Общая физическая подготовка: -развитие и укрепление силы мышц рук и плечевого пояса на гимнастических снарядах	11	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
51.	Гимнастика: - построение гимнастического комплекса с элементами выполнения : кувырки вперёд, назад, колесо, стойки	12	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
52.	Общая физическая подготовка: - круговая тренировка на тренажёрах для развития силовой выносливости	12	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
53.	Общая физическая подготовка: - развитие и совершенствование силовых качеств на гимнастических снарядах -специальные упражнения для развития физического качества выносливость	13	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
54.	Гимнастика: упражнения на брусьях -техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь	13	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
55.	Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств(сила, ловкость, гибкость) -упражнения с отягощениями	14	ПЗ	М	4	-	ТК	КН	

	-упражнения из различных видов спорта								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
56.	Легкая атлетика: -совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции - совершенствование техники низкого старта - обучение технике и тактике финиширования и прохождения дистанции - обучение и совершенствование техники высокого старта Контроль	15-17	ПЗ	Т	12	-	ТК РК	КН Т	11
57.	Выходной контроль	18				-	Вых К	3	20
58.	Итого за 2 семестр:				68	-			68
3 семестр									
59.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе Методические принципы физического воспитания. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Формы занятий физическими упражнениями.	1	Л	В	2	-	ВК	Т	6
60.	Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений	1	С	КС	2	-	ТР	Р	4
61.	Легкая атлетика: -обучение специальным беговым упражнениям - совершенствование техники бега на средние дистанции - совершенствование техники высокого старта - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м. - развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка Контроль	2-4	ПЗ	Т	12	-	ТК РК	КН Т	11
62.	Гимнастика: -обучение технике упражнений на высокой перекладине	5	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
63.	Плавание: -обучение технике плавания кролем без выноса рук	5	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
64.	Гимнастика: -совершенствование техники упражнений на высокой перекладине	6	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
65.	Плавание: -совершенствование техники плавания кролем без выноса рук -специальные упражнения для укрепления мышц ног.	6	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
66.	Гимнастика: -обучение технике упражнений на брусьях одной высоты	7	ПЗ	Т	4	-	ТК	КН	
67.	Плавание:	8	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	

	-обучение технике плавания способом брасс								
68.	Спортивные игры: баскетбол Обучение основным элементам техники баскетбола	8	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
69.	Гимнастика: -упражнения на гимнастических снарядах Контроль	9	ПЗ	М	2	-	ТК РК	КН Т	10
70.	Спортивные игры: баскетбол Обучение технике владения мячом (занятие№1)	9	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
71.	Плавание: -совершенствование техники поворотов при плавании брасом	10	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
72.	Спортивные игры: баскетбол Обучение технике владения мячом» (занятие№2)	10	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
73.	Освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта	11	С	КС	2	-	ТР	Р	4
74.	Плавание: -бучение технике подводного плавания -совершенствование техники подводного плавания	11	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
75.	Спортивные игры: баскетбол -обучение приемам ведения мяча различным способом	12	ПЗ	М	2		ТК	КН	
76.	Общая физическая подготовка: - развитие и совершенствование силовых качеств на гимнастических снарядах	12	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
77.	Спортивные игры: баскетбол -совершенствование приемов ведения мяча различным способом	13	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
78.	Спортивные игры: баскетбол - обучение броскам в корзину-занятие 1	13	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
79.	Общая физическая подготовка: - специальные упражнения для развития физического качества выносливость	14	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
80.	Спортивные игры: баскетбол - обучение броскам в корзину-занятие 2	14	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
81.	Общая физическая подготовка: - круговая тренировка на тренажёрах для развития силовой выносливости –	15	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
82.	Гимнастика: -совершенствование техники упражнений на брусьях одной высоты	15	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
83.	Общая физическая подготовка: -общеразвивающие и специальные комплексы упражнений с предметами (эспандеры, амортизаторы, гантели) и с преодолением собственного веса.	16	ПЗ	М	4	-	ТК	КН	
84.	Общая физическая подготовка: -круговая тренировка Контроль	17	ПЗ	Т	2	-	ТК РК	КН Т	11
85.	Выходной контроль	17				-	Вых К	3	20
86.	Итого за 3 семестр:				66	-			66
4 семестр									
87.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования	1	Л	Т	2	-	ВК	Т	6

	как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
88.	Контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку	1	С	КС	2	-	ТР	Р	4
89.	Лыжная подготовка: - совершенствование подъёмов и спусков - выборочное применение лыжных ходов - способы торможений - лыжная гонка на 3 км, 5 км Контроль	2-5	ПЗ	Т	14	-	ТК РК	КН Т	11
90.	Плавание: - совершенствование техники подводного плавания	5	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
91.	Спортивные игры: баскетбол - техника защиты- (занятие №1)	6	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
92.	Плавание: - обучение технике работы ног в плавании кролем без помощи рук	6	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
93.	Спортивные игры: баскетбол - техника защиты- (занятие №2)	7	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
94.	Плавание: - совершенствование техники работы ног в плавании кролем без помощи рук	7	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
95.	Спортивные игры: баскетбол - техника защиты- (занятие №3)	8	ПЗ	М	4	-	ТК	КН	
96.	Плавание: - обучение технике работы ног в плавании кролем на спине без помощи рук	9	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
97.	Спортивные игры: баскетбол - финты и сочетание приёмов.	9	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
98.	Плавание: - совершенствование техники работы ног в плавании кролем на спине без помощи рук	10	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
99.	Спортивные игры: баскетбол - основы тактики защиты и нападения Контроль	10	ПЗ	М	2	-	ТК РК	Т	10
100.	Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.	11	С	КС	2	-	ТР	Р	4
101.	Профессионально-прикладная физическая подготовка: - развитие силовой выносливости на тренажёрах	11	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
102.	Гимнастика: - упражнения на перекладине- техника выполнения ,методика обучения, страховка и помощь	12	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
103.	Профессионально-прикладная физическая подготовка: - упражнения для воспитания качеств специально-прикладной направленности	12	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
104.	Профессионально-прикладная физическая подготовка: - развитие оперативного мышления - развитие эмоциональной устойчивости	13	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	

105.	Гимнастика: - акробатика	13	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
106.	Профессионально-прикладная физическая подготовка: -упражнения для воспитания качеств специально-прикладной направленности	14	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
107.	Легкая атлетика: -обучение технике прыжка в длину с разбега -обучение технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину - развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка Контроль	14-17	ПЗ	Т	12	-	ТК РК	 Т	 11
108.	Выходной контроль	17				-	Вых К	3	20
109.	Итого за 4 семестр:				66	-			66
5 семестр									
110.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.	1	Л	В	2	-	ВК	Т	6
111.	Освоение навыков судейства соревнований. волейбол	1	С	КС	2	-	ТР	Р	4
112.	Легкая атлетика: -обучение специальным беговым упражнениям -техника метания гранаты - прыжки в длину -челночный бег - бег 2000, 3000 м. Контроль	2-4	ПЗ	Т	12	-	ТК РК	КН Т	 11
113.	Гимнастика: - комплекс упражнений для развития подвижности опорно- двигательного аппарата(метод круговой тренировки)	5	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
114.	Плавание: -обучение технике работы ног в плавании брассом без помощи рук	5	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
115.	Гимнастика: - составление и проведение вольных упражнений из ранее пройденных элементов с предметами и без	6	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
116.	Плавание: -совершенствование техники работы ног в	6	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	

	плавание брассом без помощи рук								
117.	Гимнастика: обучение технике лазания по канату-техника выполнения ,методика обучения, страховка и помощь	7	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
118.	Плавание: -обучение технике работы рук плавание кролем без помощи ног	7	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
119.	Спортивные игры: волейбол -обучение нападающего удару с собственного подброса -Нападающий удар со второй линии	8	ПЗ	М	4	-	ТК	КН	
120.	Плавание: -совершенствование техники работы рук плавание кролем без помощи ног	9	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
121.	Спортивные игры: волейбол обучение защитным действиям при блокировании	9	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
122.	Плавание: -обучение технике финиша	10	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
123.	Спортивные игры: волейбол -обучение тактике подачи и нападения	10	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
124.	Плавание: -совершенствование техники финиша	11	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
125.	Спортивные игры: волейбол -обучение командным действиям в защите Контроль	11	ПЗ	М	2	-	ТК РК	КН Т	10
126.	Тесты для определения уровня функционального состояния организма.	12	С	КС	2	-	ТР	Р	4
127.	Профессионально-прикладная физическая подготовка: развитие координации ритмов дыхания.	12	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
128.	Спортивные игры: --обучение командным действиям в нападении Контроль	13	ПЗ	М	4	-	ТК	КН	
129.	Профессионально-прикладная физическая подготовка: воспитание комплекса качеств ловкости(динамического, стаического равновесия, способности к пространственной ориентации, координированности, меткости)	14	ПЗ	М	4	-	ТК	КН	
130.	Спортивные игры: волейбол -совершенствование разученных приёмов	15	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
131.	Гимнастика: -атлетическая гимнастика	15	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
132.	Профессионально-прикладная физическая подготовка: - упражнения для воспитания качеств специально-прикладной направленности	16	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	

133.	Профессионально-прикладная физическая подготовка: :-упражнения для воспитания качеств специально-прикладной направленности Контроль	16-17	ПЗ	Т	4	-	ТК РК	КН Т	11
134.	Выходной контроль	17				-	Вых К	3	20
135.	Итого за 5 семестр:				66	-			66
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6 семестр									
136.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ппфп) Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.	1	Л	В	2	-	ВК	Т	6
137.	Освоение навыков судейства соревнований. баскетбол	1	С	КС	2	-	ТР	Р	4
138.	Лыжная подготовка: - совершенствование подъёмов и спусков - совершенствование лыжных ходов - лыжная гонка на 3 км, 5 км Контроль	2-4	ПЗ	Т	12	-	ТК РК	КН Т	11
139.	Плавание: кроль.	5	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
140.	Спортивные игры: баскетбол -обучение приемам техники нападения	5	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
141.	Плавание: -обучение технике плавания дельфин	6	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
142.	Спортивные игры: баскетбол -основы тактики в баскетболе. тактика нападения.занятие №1	6	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
143.	Плавание: -совершенствование техники плавания дельфин	7	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
144.	Спортивные игры: баскетбол -основы тактики в баскетболе. тактика нападения.занятие №2	7	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
145.	Профессионально-прикладная физическая подготовка: -силовая подготовка	8	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
146.	Плавание: -совершенствование техники плавания- брасс	8	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
147.	Спортивные игры: баскетбол -основы тактики в баскетболе. обучение тактическим действиям в защите.занятие № 1	9	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
148.	Плавание: -совершенствование техники подводного	9	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	

	плавание								
149.	Спортивные игры: баскетбол -основы тактики в баскетболе. обучение тактическим действиям в защите.занятие №2	10	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
150.	Составление комплекса производственной гимнастики	10	С	КС	2	-	ТР	Р	4
151.	Профессионально-прикладная физическая подготовка: - развитие психофизических качеств -развитие гибкости	11	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
152.	Гимнастика: -атлетическая гимнастика	11	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
153.	Профессионально-прикладная физическая подготовка: - развитие общей выносливости	12	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
154.	Профессионально-прикладная физическая подготовка: -упражнения на развитие координации движений	12	ПЗ	Т	2	-	ТК	КН	
155.	Гимнастика: -упражнения на брусьях Контроль	13	ПЗ	Т	2	-	ТК РК	КН Т	10
156.	Профессионально-прикладная физическая подготовка: Составление и проведение комплексов производственной гимнастики	13	ПЗ	М	2	-	ТК	КН	
157.	Легкая атлетика: - совершенствование техники прыжков в длину с разбега - совершенствование скоростно-силовых качеств. - развитие силовой выносливости, бег 1000 метров. -кроссовая подготовка Контроль	14-17	ПЗ	Т	14	-	ТК РК	КН Т	11
158.	Выходной контроль	17				-	Вых К	Экз .	20
159.	Итого за 6 семестр:				66	-			66
160.	Всего по дисциплине				400				400

Примечание:

Условные обозначения:

Виды аудиторной работы: Л – лекция, ПЗ – практическое занятие, С – семинарское занятие.

Формы проведения занятий: В – лекция-визуализация, Т – лекция/-занятие, проводимое в традиционной форме, М – моделирование, КС – круглый стол.

Виды контроля: ВК – входной контроль, ТК – текущий контроль, РК – рубежный контроль, ТР – творческий рейтинг, ВыхК – выходной контроль.

Форма контроля: УО – устный опрос, ПО – письменный опрос, Т – тестирование, КН- контрольные нормативы, КЛ – конспект лекции, Р-реферат, Э – экзамен, З – зачет.

5. Образовательные технологии

Для успешной реализации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» и повышения его эффективности используются как традиционные педагогические технологии, так и методы активного обучения: лекция-визуализация, моделирование.

Удельный вес занятий, проводимых с использованием активных и интерактивных методов обучения, в целом по дисциплине составляет 44%

6. Оценочные средства для проведения входного, рубежного и выходного контролей

1 семестр

Вопросы входного контроля №1

1. Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой.
2. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
3. Какими должны быть тренировочные нагрузки при занятиях физическими упражнениями
4. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
5. Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию.
6. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм (подвижным).
7. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
8. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.
9. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
10. Расскажите, какие требования безопасности необходимо соблюдать при купании в естественных водоемах.
11. Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении утренней зарядки в помещении и на открытой площадке.

Вопросы рубежного контроля № 1

Вопросы, рассматриваемые на аудиторных занятиях

1. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
2. Каким должен быть режим занятий физическими упражнениями?
3. В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года.
4. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика анализа его данных.

5. Упражнения развивающие двигательное качество – выносливость.
6. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.
7. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
8. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Вопросы рубежного контроля № 2

Вопросы, рассматриваемые на аудиторных занятиях

1. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? С помощью каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?
2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество – гибкость
3. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
4. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.
5. Назовите основные оздоровительные системы физического воспитания и их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждения профессиональных заболеваний.
6. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
7. Средства физической культуры.
8. Основные составляющие физической культуры.

Вопросы рубежного контроля № 3

Вопросы, рассматриваемые на аудиторных занятиях

1. Социальные функции физической культуры.
2. Формирование физической культуры личности.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.
4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.
5. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
6. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.
7. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

8. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.

9. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.

Вопросы выходного контроля №1

1. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.

2. Каким должен быть режим занятий физическими упражнениями?

3. В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года.

4. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика анализа его данных.

5. Упражнения развивающие двигательное качество – выносливость.

1. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

2. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.

3. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

4. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? С помощью каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?

5. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество – гибкость

6. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.

7. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.

8. Назовите основные оздоровительные системы физического воспитания и их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждения профессиональных заболеваний.

9. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.

10. Средства физической культуры.

11. Основные составляющие физической культуры.

12. Социальные функции физической культуры.

13. Формирование физической культуры личности.

14. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

15. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.

16. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

17. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.

18. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

19. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.

20. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.

Контрольные нормативы.

Темы рефератов

1. Место физической культуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.

2. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).

3. История развития Олимпийского движения (Древняя Греция)

4. Олимпийские игры современности, герои отечественного спорта.

5. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма.

2 семестр

Вопросы входного контроля №2

Тестовые задания по лекционному материалу:

а. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов и социально-биологические основы.

б. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания»

Вопросы рубежного контроля №4

Вопросы, рассматриваемые на аудиторных занятиях

1. Компоненты физической культуры.

2. Средства физической культуры

3. Содержание дисциплины «физическая культура»

4. Формы учебных занятий

5. Динамика работоспособности студента в течении дня, недели, месяца, семестра
 6. Признаки утомления и их профилактика
- Краткая характеристика физиологических состояний организма при занятиях физических упражнений и спортом.
- Биологические ритмы и работоспособность.

Вопросы рубежного контроля № 5

Вопросы, рассматриваемые на аудиторных занятиях

1. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
2. Физическое развитие человека.
3. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
4. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
5. Основные физиологические функции организма
6. Органы и системы органов

Вопросы рубежного контроля № 6

Вопросы, рассматриваемые на аудиторных занятиях

2. Что такое коррекция и ее виды.
3. По каким признакам определяется нарушение осанки.
4. Основные типы телосложения.
5. Что такое сколиоз.
6. Сколько степеней сколиозов вы знаете.
7. Какие виды сколиозов вы знаете.
8. Профилактика нарушения осанки.
9. Причина появления сколиоза и нарушения осанки.
10. Факторы, определяющие направленность и степень физического развития.
11. Физическое развитие человека.

Вопросы выходного контроля №2

1. Компоненты физической культуры.
2. Средства физической культуры
3. Содержание дисциплины «физическая культура»
4. Формы учебных занятий

5. Динамика работоспособности студента в течении дня, недели, месяца, семестра
 6. Признаки утомления и их профилактика.
 7. Краткая характеристика физиологических состояний организма при занятиях физических упражнений и спортом.
 8. Биологические ритмы и работоспособность.
 9. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
 10. Физическое развитие человека.
 11. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
 12. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
 13. Основные физиологические функции организма
 14. Органы и системы органов.
 15. Что такое коррекция и ее виды.
 16. По каким признакам определяется нарушение осанки.
 17. Основные типы телосложения.
 18. Что такое сколиоз.
 19. Сколько степеней сколиозов вы знаете.
 20. Какие виды сколиозов вы знаете.
 21. Профилактика нарушения осанки.
 22. Причина появления сколиоза и нарушения осанки.
 23. Факторы, определяющие направленность и степень физического развития.
 24. Физическое развитие человека.
- Контрольные нормативы.

Темы рефератов

1. Организация здорового образа жизни студента.
2. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
3. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
4. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
5. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.

3 семестр

Вопросы входного контроля №3

Тестовые задания по лекционному материалу:

- а. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.
- б. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Вопросы рубежного контроля № 7

Вопросы, рассматриваемые на аудиторных занятиях

1. Здоровье человека как ценность.
2. Факторы его определяющие.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие.
4. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
6. Критерии эффективности здорового образа жизни.
7. Влияние образа жизни на здоровье.
8. Основные требования к организации здорового образа жизни.

Вопросы рубежного контроля № 8

Вопросы, рассматриваемые на аудиторных занятиях

1. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
2. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
3. Методические принципы физического воспитания.
4. Основы и этапы обучения движениям.
5. Физические качества человека и способы их тренировки.
6. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.
7. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Вопросы рубежного контроля № 9

Вопросы, рассматриваемые на аудиторных занятиях

1. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.
3. Спортивная подготовка.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.
5. Формы занятий физическими упражнениями.

6. Физиологические механизмы, использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
7. Основы биомеханики, естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Вопросы выходного контроля №3

1. «Малые» формы физической культуры.
 2. Влияние образа жизни на здоровье.
 3. Здоровый образ жизни и его составляющие.
 4. Здоровье человека как ценность.
 5. Зоны интенсивности физических нагрузок.
 6. Изменения, происходящие в организме, при выполнении стандартной нагрузки.
 7. Критерии эффективности здорового образа жизни.
 8. Общая физическая подготовка.
 9. Основные требования к организации здорового образа жизни.
 10. Основы биомеханики, естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
 11. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
 12. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
 13. Составляющие здорового образа жизни.
 14. Специальная физическая подготовка.
 15. Факторы его определяющие.
 16. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
 17. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
 18. Физиологические механизмы, использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
 19. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
 20. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
 21. Физические качества человека и способы их тренировки.
 22. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
 23. Этапы развития двигательного навыка.
- Контрольные нормативы.

Темы рефератов

1. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
2. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
3. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.

4. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.

4 семестр

Вопросы входного контроля №4

Тестовые задания по лекционному материалу: «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе»

Вопросы рубежного контроля № 10

Вопросы, рассматриваемые на аудиторных занятиях

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.
2. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности.
3. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
4. Врачебный и педагогический контроль.
5. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.
6. Коррекция содержания и методики проведения занятий по результатам показателей контроля.

Вопросы рубежного контроля № 11

Вопросы, рассматриваемые на аудиторных занятиях

1. Показатели физического развития.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели.
3. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
4. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Дневник самоконтроля.
6. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Вопросы рубежного контроля № 12

Вопросы, рассматриваемые на аудиторных занятиях

1. Метод « Индексов ».
2. Ростовесовой и весоростовой индекс.
3. Дайте характеристику индексу Эрисмана.
4. Методика проведения пробы Руфье. Ее варианты, формула и оценки.

5. Методика проведения пробы Ромберга. Ее нормы для мужчин и женщин.
6. Методика проведения пробы Яроцкого. Ее нормы для мужчин и женщин.
7. Методика проведения ортостатической пробы. Ее нормы для мужчин и женщин.
8. Методика проведения тесты Купера. Его нормы для мужчин и женщин.

Вопросы выходного контроля №4

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.
2. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности.
3. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
4. Врачебный и педагогический контроль.
5. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.
6. Коррекция содержания и методики проведения занятий по результатам показателей контроля.
7. Показатели физического развития.
8. Самоконтроль, его основные методы, показатели.
9. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
10. Тестовые задания по диагностике состояния здоровья, врачебному контролю и диспансеризации.
11. Дневник самоконтроля.
12. Методика определения экскурсии грудной клетки.
13. Тестовые задания по оценке физического развития. антропометрия. метод индексов.
14. Тестовые задания по проведению функциональных проб. Контрольные нормативы.

Темы рефератов

1. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
2. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.

5 семестр

Вопросы входного контроля №5

Тестовые задания по лекционному материалу: «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе»

Вопросы рубежного контроля № 13

Вопросы, рассматриваемые на аудиторных занятиях

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.
3. Спортивная классификация.
4. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные.
5. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).
6. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Вопросы рубежного контроля № 14

Вопросы, рассматриваемые на аудиторных занятиях

1. Основы методики психорегулирующей (аутогенной) тренировки.
2. Задачи и сущность действия аутогенной тренировки.
3. Последовательность выполнения упражнений, на какие органы и системы организма они действуют.
4. Принципы аутогенной тренировки.

Вопросы рубежного контроля № 15

Вопросы, рассматриваемые на аудиторных занятиях

1. Основы методики самомассажа.
2. Задачи самомассажа.
3. Приемы самомассажа.
4. Виды массажа.
5. Основные правила при самомассаже.
6. Необходимые условия при самомассаже.
7. Схема самомассажа.

Вопросы выходного контроля №5

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.
3. Спортивная классификация.
4. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные.
5. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).

6. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
 7. История развития Олимпийских игр.
 8. Олимпийское движение в России.
 9. Дать определение понятию «спорт», его отличия от физической культуры.
 10. Массовый спорт, его цели и задачи.
 11. Спорт высших достижений.
 12. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы
 13. Система студенческих спортивных соревнований.
 14. Спорт в свободное время студентов.
 15. Единая спортивная классификация.
 16. Основы методики психорегулирующей (аутогенной) тренировки.
 17. Задачи и сущность действия аутогенной тренировки.
 18. Последовательность выполнения упражнений, на какие органы и системы организма они действуют.
 19. Принципы аутогенной тренировки.
 20. Основы методики самомассажа.
 21. Задачи самомассажа. Виды, приемы и схема проведения самомассажа.
 22. Основные правила и условия при самомассаже.
- Контрольные нормативы.

Темы рефератов

1. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
2. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

6 семестр

Вопросы входного контроля №6

Тестовые задания по лекционному материалу: «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий».

Вопросы рубежного контроля № 16

Вопросы, рассматриваемые на аудиторных занятиях

1. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.
2. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства.
3. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста.

4. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП.
5. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения.
6. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.

Вопросы рубежного контроля № 17

Вопросы, рассматриваемые на аудиторных занятиях

1. Производственная физическая культура.
2. Производственная гимнастика.
3. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
5. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
6. Контроль за эффективностью ППФП студентов.
7. Методика составления плана-конспекта тренировочного занятия по программе ППФП.

1. Вопросы рубежного контроля № 18

Вопросы, рассматриваемые на аудиторных занятиях

1. Задачи и содержание частей тренировочного занятия по программе ППФП.
2. Методические принципы, применяемые при построении занятия.
3. Какой частоте пульса должна соответствовать средняя оптимальная нагрузка в занятии?
4. Проведение тренировочного занятия по программе ППФП, по самостоятельно составленному плану-конспекту.

Вопросы выходного контроля (экзамен)

1. Анализ состояния сердечно-сосудистой системы по тесту Руфье.
2. Аэробный и анаэробный режим работы
3. Вес-ростовые индексы (рассчитать собственные показатели).
4. Витамины и их роль в обмене веществ.
5. Внешние признаки утомления и переутомления в процессе занятий физическими упражнениями.
6. Возрастные особенности содержания занятий по физической культуре.
7. Гигиенические требования при проведении занятий.
8. Дать определение быстроты. Методика развития быстроты.
9. Дать определение выносливости. Методика развития выносливости
10. Дать определение гибкости. Методика развития гибкости.

11. Дать определение ловкости. Методика развития ловкости.
12. Дать определение общей выносливости. Привести примеры из контрольных нормативов и тестов.
13. Дать определение силе. Методика развития силы.
14. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультпаузы, физкультминутки).
15. Дозирование нагрузки по показателям пульса и частоте дыхания.
16. Дыхательная система.
17. Задачи массажа, виды массажа, массажные приемы. Противопоказания для массажа.
18. Задачи утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Дать физиологическое обоснование. Последовательность выполнения упражнений.
19. Значение мышечной релаксации (расслабления)
20. История развития Олимпийских Игр. Принципы, девиз, эмблема, флаг, клятва.
21. Как определить экскурсию грудной клетки.
22. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, средства физической культуры.
23. Коррекция осанки, ее виды и задачи.
24. Костная система.
25. Краткая характеристика условий труда будущей профессии. Привести примерный комплекс упражнений вводной гимнастики.
26. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
27. Кровь, ее состав и функции.
28. Личная гигиена и закаливание. Средства закаливания.
29. Массаж. Виды массажа, его классификация Массажные приемы.
30. Методика дыхания при выполнении физических упражнений (на примере бега).
31. Методика определения динамометрии. Рассчитать собственный силовой индекс.
32. Методика определения жизненной емкости легких. Рассчитать собственный показатель жизненного индекса.
33. Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
34. Методика определения пульса. Его нормы в покое. Брадикардия и тахикардия. Их пульсовые характеристики
35. Методические требования к составлению комплексов производственной гимнастики.
36. Методы физического воспитания.
37. Мышечная система и её функции.
38. Направленность физической культуры с учетом профессиональной деятельности специалиста.
39. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.

40. Общая структура учебного занятия физической культуры, задачи и назначение каждой части.
41. Объем и интенсивность физических нагрузок.
42. Оздоровительное закаливание.
43. Оздоровительный бег, как средство укрепления сердечно – сосудистой системы.
44. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки.
45. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями
46. Основы физической культуры в вузе.
47. Отличительные особенности содержания занятий по общефизической подготовке, их направленность на укрепление здоровья человека.
48. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
49. Оценка физической работоспособности по результатам теста К. Купера.
50. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
51. Первая медицинская помощь утопающему.
52. Пищеварительная и выделительная системы.
53. Позвоночник, его отделы и функции.
54. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье человека (здоровый образ жизни, наследственность, экология).
55. Понятие «физическое развитие» человека и факторы обуславливающие его.
56. Понятие ППФП. Значение ее, средства ППФП.
57. Принципы составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
58. Причины возникновения миопии. Специальные упражнения для мышц глаз.
59. Производственная физическая культура в рабочее время.
60. Профилактика нарушений осанки.
61. Профилактика травматизма на занятиях спортивными играми.
62. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
63. Рациональное питание, питьевой режим.
64. Режим труда и отдыха как составляющие здорового образа жизни.
65. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
66. Самостоятельные занятия по физической культуре в экзаменационный период.
67. Сердечно- сосудистая система.
68. Сколиозы, виды и степени. Причины появления сколиоза.
69. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов университета.
70. Содержательные характеристики составляющих здоровый образ жизни.

71. Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
72. Составить примерный комплекс упражнений физкультминутки (в соответствии с вашей профессией).
73. Составить примерный комплекс упражнений физкультпаузы (в соответствии с вашей профессией).
74. Специальные упражнения для мышц глаз при работе с компьютером.
75. Средства восстановления психоэмоционального состояния студентов.
76. Средства физического воспитания и их классификация.
77. Физическая культура и спорт в свободное время.
78. Физические качества человека. Их краткая характеристика.
79. Формы и содержание самостоятельных занятий.
80. Формы производственной гимнастики. Раскрыть содержание и задачи каждой из этих форм.
81. Формы производственной гимнастики. Раскрыть содержание и задачи каждой из этих форм.
82. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
83. Функциональная значимость частей тренировочного занятия по физической культуре.
84. Цель и задачи физической культуры. Основы физической культуры в вузе.
85. Центральная нервная система, ее отделы и функции.
86. Что понимается под тестированием подготовленности, с помощью каких тестов определяется развитие силы, быстроты, выносливости (примеры из контрольных нормативов).
87. Что понимается под физической культурой личности? Ее связь с общей культурой человека.
88. Что является основным документом самоконтроля? Раскройте его содержание.
89. Экологические факторы и их влияние на организм.
90. Этапы обучения двигательным умениям и навыкам в процессе занятий физической культурой.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература (библиотека СГАУ)

1. **Железняк, Ю. Д.** Спортивные игры [Текст] : учебник. Совершенствование спортивного мастерства / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 400 с. - (Высшее проф. образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-5026-3
2. **Железняк, Ю. Д.** Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" [Текст] : учебное пособие / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 269 с. - (Высшее проф. образование. Педагогические специальности). - ISBN 978-5-7695-4787-4

3. **Ларина, Е. М.** Физическая культура [Текст] : курс лекций / Е. М. Ларина ; ФГОУ ВПО СГАУ. - Саратов : Наука, 2011. - 186 с. - ISBN 978-5-9999-0742-4

4. **Неверкович, С. Д.** Педагогика физической культуры и спорта [Текст] : учебник / С. Д. Неверкович. - М. : Академия, 2010. - 336 с. - (Высшее проф. образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-6399-7

5. **Петров, П. К.** Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте [Текст] : учебное пособие / П. К. Петров, Э. Р. Ахметдинов, О. Б. Дмитриев. - М. : Академия, 2010. - 288 с. - (Высшее проф. образование. Педагогические специальности). - ISBN 978-5-7695-6555-7

6. **Родионов, А. В.** Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник / А. В. Родионов. - М. : Академия, 2010. - 368 с. - (Высшее проф. образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-6833-6

7. **Сакун, Э. И.** Модульная система обучения по предмету "Физическая культура" в вузе [Текст] : учебное пособие / Э. И. Сакун, М. Ю. Фролов ; ФГБОУ ВПО СГАУ. - 3-е изд., испр. и доп. - Саратов : ФГБОУ ВПО "Саратовский ГАУ", 2013. - 222 с. - ISBN 978-5-9999-1519-1

8. **Тарасов, В. А.** Самоподготовка студентов по дисциплине "Физическая культура" [Текст]: учебное пособие для студ. с.-х. вузов по спец. и напр. высшего проф. образ; доп. МСХ РФ / О. В. Панина, В. А. Тарасов, Н. И. Давыдова. - Саратов : ФГБОУ ВПО "Саратовский ГАУ", 2011. - 156 с. - ISBN 978-5-7011-0730-2

9. **Тарасов, В. А.** Здоровье сберегающие технологии студентов современного ВУЗа [Текст]: : учебное пособие / В. А. Тарасов, О. В. Панина, Т. Г. Шишкина - Саратов : ООО Издательский Центр «Наука», 2012. - 155 с. - ISBN 978-5-9999-1240-4

10. **Туманян, Г. С.** Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст]: учебное пособие / Г. С. Туманян. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 335 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-5046-1

11. **Кобяков, Ю. П.** Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] : учебное пособие для студ. вузов по спец. 050720.65 (033100) "Физическая культура"; рек. УМО / Ю. П. Кобяков. - Ростов н/Д. : Феникс, 2012. - 252 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-19021-0

12. **Фролов, М. Ю.** Физическая культура [Текст] : учебное пособие / М. Ю. Фролов [и др.]. - Саратов : ФГОУ ВПО "Саратовский ГАУ", 2010. - 352 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7011-0696-1

13. **Фролов, М. Ю.** Экзамен по предмету "Физическая культура" [Текст]: учебное пособие / М. Ю. Фролов [и др.] ; СГАУ. - Саратов : ФГОУ ВПО "Саратовский ГАУ", 2009. - 128 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7011-0629-9

б) дополнительная литература

1. **Аникин, В. Ф.** Совершенствование педагогического процесса по дисциплине "Физическая культура" в условиях реформирования российского образования в высшей школе [Текст]: материалы / ФГОУ ВПО СГАУ., Всероссийская научно-практическая конференция (Саратов) / В. Ф. Аникин. - Саратов : Наука, 2008. - ISBN 978-5-91272-645-3
2. **Барчуков, И.С.** Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. - М. : Академия, 2006. - 528 с. : ил. - (Высшее проф. образование). - ISBN 5-7695-2421-9
3. **Барбашин, В. В.** Формирование готовности студентов к самоконтролю в процессе обучения по дисциплине "Физическая культура" в ВУЗе. [Текст]: монография / В. В. Барбашин. - Саратов : Наука, 2011. - 132 с. - ISBN 9785999909244
4. **Булгакова, Н.Ж.** Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учебное пособие [Текст] / Н.Ж. Булгакова - М. : Академия, 2005. - 432 с. : ил. - (Высшее проф. образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 5-7695-1989-4
5. **Голощاپов, Б. Р.** История физической культуры и спорта : учебное пособие[Текст] / Б. Р. Голощاپов. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2007. - 312 с. : ил. - (Высшее проф. образование. Педагогические специальности). - ISBN 978-7695-3676-2
6. **Евсеев, Ю. И.** Физическая культура [Текст] : учебник. / Ю. И. Евсеев. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 384 с. - ISBN 5-222-02559-4
7. **Железняк Ю. Д.** Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учебное пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 272 с. - (Высшее проф. образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-4840-6
8. **Железняк, Ю. Д.** Спортивные игры [Текст] : учебник. Совершенствование спортивного мастерства / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2007. - 400 с. - (Высшее проф. образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-4285-5
9. **Железняк, Ю. Д.** Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" [Текст] : учебное пособие / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 269 с. - (Высшее проф. образование. Педагогические специальности). - ISBN 5-7695-2543-6
10. **Ильинич, В. И.** Физическая культура студента [Текст]: учебник / В. И. Ильинич. - М. : Гардарики, 2005. - 446 с.
11. **Попов, С. Н.** Лечебная физическая культура [Текст]: учебник / Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева ; ред. С. Н. Попов. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 413 с. : ил. - (Высшее проф. образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-4817-8
12. **Лубышева, Л. И.** Социология физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие / Л. И. Лубышева. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2004. - 240 с. - (Высшее проф. образование. Педагогические специальности). - ISBN 5-7695-1993-2

13. **Ненадых, К. И.** Объем теоретических вопросов и ответов, выдвигаемых на экзаменах по физической культуре студентов СГАУ им. Н. И. Вавилова [Текст]: учебно-методическое пособие / В. А. Тарасов, М. М. Храмогина и др. - Саратов : ФГОУ ВПО "Саратовский ГАУ", 2004. - 88 с.
14. **Панина О.В.** Профилактика травматизма на занятиях физической культурой, в группах спортивного мастерства и первая помощь при получении травм [Текст]: учебно-метод. пособие / О. В. Панина, В. А. Тарасов, Н. И. Давыдова. - Саратов : ФГОУ ВПО "Саратовский ГАУ", 2010. - 116 с
15. **Петров, П. К.** Информационные технологии в физической культуре и спорте [Текст]: учебное пособие / П. К. Петров. - М. : Академия, 2008. - 288 с. : ил. - (Высшее проф. образование. Педагогические специальности). - ISBN 978-5-7695-3870-4
16. **Туманян, Г. С.** Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учебное пособие / Г. С. Туманян. - М. : Академия, 2007. - 335 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 5-7695-2212-7
17. **Фролов, М. Ю.** Физическая культура [Текст]: учебно-методическое пособие для самостоятельной аудиторной работы / ФГОУ ВПО СГАУ ; М. Ю. Фролов, Б. В. Беглов. - Саратов : ФГОУ ВПО "Саратовский ГАУ", 2005. - 44 с.
18. **Фролов, М. Ю.** Физическая культура в вопросах и ответах [Текст]: учебное пособие. Ч.2 / сост.: М. Ю. Фролов, М. М. Храмогина, В. Н. Салдина. - Саратов : ФГОУ ВПО "Саратовский ГАУ", 2007. - 56 с.
19. Физическая культура и спорт в студенческой жизни: Материалы региональной науч : учебник. - Удэ : Изд-во БГСХА, 2003. - 210 с
20. **Фролов, М. Ю.** Физическая культура в вопросах и ответах [Текст]: учебное пособие. Ч.1 / сост.: М. М. Храмогина, В. Н. Салдина. - Саратов : ФГОУ ВПО "Саратовский ГАУ", 2007. - 64 с.
21. **Хозяинов, Г. И.** Акмеология физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие / Г. И. Хозяинов, Н. В. Кузьмина, Л. Е. Варфоломеева. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2007. - 208 с. - (Высшее проф. образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 5-7695-3669-1
22. **Холодов, Ж. К.** Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: практикум / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2007. - 144 с. - (Высшее проф. образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-4311-1

в) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

- Физкультура онлайн справочник - <http://www.fizkult-ura.com/theory>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения занятия используется следующее материально-техническое обеспечение: спортивный игровой зал, зал борьбы, зал для занятий армспортом, зал для занятий боксом, игровая спортивная площадка, спортивно-

стрелковый комплекс, зал для занятий гиревым спортом и настольным теннисом, спортивная комплексная площадка, бассейн, тренажерные залы, аэробный зал, зал ЛФК, спортивный инвентарь по видам спорта..

Программа по дисциплине «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ПрООП ВПО по направлению подготовки 080200.62 Менеджмент