

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Амурский государственный университет»

Кафедра физической культуры

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Основной образовательной программы по всем направлениям подготовки и
специальностям в соответствии с ФГОС ВПО

2012

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура»	5
1.1. Цель и задачи освоения дисциплины	5
1.2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО	5
1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины	6
1.4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»	10
1.5. Содержание разделов и тем дисциплины	11
1.6. Самостоятельная работа	14
1.7. Матрица компетенций учебной дисциплины	15
1.8. Образовательные технологии	16
1.9. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы	16
1.10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Физическая культура»	18
1.11. Материально-техническое обеспечение дисциплины	19
1.12. Рейтинговая оценка знаний студентов по дисциплине	19
2. Учебно-методические материалы по дисциплине «Физическая культура» (для студентов очного отделения)	21
2.1. Теоретический раздел (темы, содержание занятий, контрольные вопросы)	21
2.2. Практический раздел	29
2.2.1. Методико-практические занятия	29
2.2.2. Учебно-тренировочные занятия для студентов основного и подготовительного отделений	33
2.2.3. Учебно-тренировочные занятия для студентов специального медицинского отделения (СМО)	38
2.3. Контрольный раздел	44
3. Учебно-методические материалы по дисциплине «Физическая культура» (для студентов отделения заочного обучения)	46
3.1. Тематика контрольных работ	46
3.2. Требования к оформлению контрольной работы	49
ПРИЛОЖЕНИЯ	51

ВВЕДЕНИЕ

На основе Федеральных Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах вузов по всем направлениям подготовки бакалавров (специальностям), профилируемым в Амурском государственном университете, предусматривается изучение раздела «Физическая культура» в объеме 400 часов. Учебный цикл основной образовательной программы (УЦ ООП) – для бакалавров Б.4; для специалистов С.4.

С целью обеспечения организации и содержательной целостности системы обучения дисциплине «Физическая культура», улучшения ее методического обеспечения, повышения эффективности и качества занятий, преподавателями кафедры разработан учебно-методический комплекс дисциплины (далее – УМКД). УМКД включает рабочую программу, разработанную в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки бакалавров (специальностям), на основе типовой учебной программы по физическому воспитанию для вузов (2000 г.). В УМКД также включены учебно-методические материалы по теоретическому и практическому разделам программы дисциплины «Физическая культура». Для студентов заочного обучения в УМКД представлена тематика контрольных работ и требования по оформлению.

В УМКД включены материалы учебно-методических пособий: «Теоретический курс дисциплины "Физическая культура" (автор: Лейфа А.В.) и «Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» в вузе» (авторы: Юречко О.В., Токарь Е.В.).

УМКД адресован преподавателям физической культуры высших учебных заведений, с целью совершенствования педагогического мастерства, а также студентам, изучающим дисциплину «Физическая культура», для оказания методической помощи в усвоении учебного материала, планирования и организации самостоятельной работы, контроля знаний.

1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическое воспитание является неотъемлемой и составной частью обучения и профессиональной подготовки студентов вузов.

1.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

Основная образовательная программа подготовки специалистов и бакалавров предусматривает изучение раздела «Физическая культура». Учебный цикл основной образовательной программы (УЦ ООП) – для бакалавров Б.4; для специалистов С.4.

Настоящая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена с учетом следующих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 12.04.2007 № 329-ФЗ;
- приказы Минобрнауки России «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки (специальностям)»;
- приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12.1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»;
- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777.

Социогуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно, в образовательных заведениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, раздел «Физическая культура» входит в число обязательных

дисциплин. Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы по педагогической учебной дисциплине "Физическая культура", которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

1.3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

Специальность/ направление	Компетенции
1	2
010400.62 «Прикладная математика и информатика»	Обладать способностью самостоятельно, методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья, готовности к достижению должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).
080500.62 «Бизнес-информатика»	Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-19).
230100.62 «Информатика и вычислительная техника»	Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья; готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-16).
230400.62 «Информационные системы и технологии»	Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-13).
230700.62 «Прикладная информатика»	Обладать способностью использования методов и средств для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-10).
011200.62 «Физика»	Обладать способностью добиваться намеченной цели (ОК-6); обладать способностью следовать социально значимым представлениям о здоровом образе жизни (ОК-11); обладать способностью применить средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-19).
160400.65 «Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов»	Обладать способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, способностью содействовать обучению и развитию других (ОК-16).

1	2
280700.62 «Техносферная безопасность»	Обладать компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни; физическая культура) (ОК-1).
130400.65 «Горное дело»	Владеть средствами для самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-22).
130101.65 «Прикладная геология»	Владеть навыками ЗОЖ и физической культуры. Обладать стремлением к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства (ОК-9). Уметь критически оценивать свои личностные качества, находить пути выбора средств развития достоинств и устранения недостатков (ОК-10). Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития (ОК-22).
030900.62 «Юриспруденция»	Владеть навыками ведения здорового образа жизни, участвовать в занятиях физической культурой и спортом.
031300.62 «Журналистика»	Овладеть средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, проявить готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-12).
031600.62 «Реклама и связи с общественностью»	Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития (ОК-16).
032700.62 «Филология»	Уметь критически оценивать собственные достоинства и недостатки, выбирать пути и средства развития первых и устранения последних (ОК-7); владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность (ОК-15).
035700.62 «Лингвистика»	Уметь применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8).
080100.62 «Экономика»	Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, обеспечить готовность к достижению должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-16).
080200.62 «Менеджмент»	Обладать способностью придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни (ОК-22).

1	2
100100.62 «Сервис»	Обладать способностью владеть культурой мышления, целостной системой научных знаний об окружающем мире, ориентироваться в ценностях бытия, жизни, культуры (ОК-1); обладать умением владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-19).
100400.62 «Туризм»	Обладать способностью к интеллектуальному, культурному, нравственному, физическому и профессиональному саморазвитию и самосовершенствованию (ОК-1); владеть основами законодательства о физической культуре и спорте, методами и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни (ОК-14).
100700.62 «Торговое дело»	Обладать способностью вести здоровый образ жизни, обеспечивать безопасность жизнедеятельности, владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья; готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-14).
101100.62 «Гостиничное дело»	Владеть основами законодательства о физической культуре и спорте, методами и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни (ОК-14)
081100.62 «Государственное и муниципальное управление»	Обладать способностью к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни (ОК-17)
036401.65 «Таможенное дело»	Обладать способностью совершенствовать и развивать свой интеллектуальный, общекультурный и морально-психологический уровень (ОК-1). Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья; готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).
140100.62 «Теплоэнергетика и теплотехника» 140400.62 «Электроэнергетика и электротехника»	Обладать способностью самостоятельно, методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья; готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-16).
220700.62 «Автоматизация технологических процессов и производств»	Обладать способностью применять самостоятельно педагогические средства и методы физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-21).

1	2
030300.62 «Психология»	Владеть навыками анализа своей деятельности и уметь применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния (ОК-6); овладеть средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, обеспечить готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-15); осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-4); применять знания по психологии как науке, о психологических феноменах, категориях и методах изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики (ПК-9); реализовать интерактивные методы психологических технологий, ориентированных на личный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп (ПК-23).
032000.62 «Зарубежное регионоведение»	Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность (ОК-18).
040100.62 «Социология»	Владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-17).
040400.62 «Социальная работа»	Уметь критически оценивать свои достоинства и недостатки, намечать пути и выбирать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОК-7); владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-16).
050400.62 «Психолого-педагогическое образование»	Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-10).
033300.62 «Религиоведение»	Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-4).
072500.62 «Дизайн»	Уметь применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня и профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствование (ОК-15).

1	2
072600.62 «ДПИ и народные промыслы»	Уметь применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня и профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-15).
262200.62 «Конструирование изделий легкой промышленности»	Обладать способностью самостоятельно, методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-15).
030401.65 «Клиническая психология»	Обладать способностью и готовностью к совершенствованию и развитию своего интеллектуального и общекультурного уровня, нравственного и физического совершенствования своей личности (ОК-7); владением навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром (ПК-22); способностью и готовностью к овладению современными концепциями психического и психосоматического здоровья с учетом факторов сохранения и укрепления здоровья личности, семьи, организации, общества (ПСК-5.1)
100800.62 «Товароведение»	Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-10)
03570103.65 «Перевод и переводоведение»	Владеть способностью самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-15)

В результате изучения дисциплины студент должен понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

1.4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 400 часов.

Структура и содержание дисциплины «Физическая культура» представлены в таблице 1.

Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Самостоятельные занятия	-	
1	Теоретический	1	1-16			Написание реферата по теоретическому разделу программы
		2	1-16			
2	Практический (учебно-тренировочный)	1	1-16	Учебно-тренировочные занятия	64	Тесты по видам спорта, ОФП и ППФП
		2	1-16		64	
		3	1-16		64	
		4	1-16		50	
		5	1-16		64	
		6	1-8		32	
3	Практический (методико-практический)	4	2-8	Методико-практические занятия	14	Выполнение методико-практических заданий
4	Контрольный	1	17-18	Контрольные занятия	8	Зачет
		2	17-18		8	
		3	17-18		8	
		4	17-18		8	
		5	17-18		8	
		6	9-10		8	
ИТОГО					400	

1.5. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина "Физическая культура" включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала: физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика); профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы: **теоретический**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре; **практический** (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, аутогенная тренировка и психосаморегуляция, средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности), обеспечивающий овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности, для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; приобретение опыта практических занятий в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности;

контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» на 1-3 курсах строится согласно следующему распределению обязательных учебных часов на освоение разделов программы (табл. 2).

Таблица 2

Распределение учебных часов на освоение основных разделов учебной программы

Курс обучения	Семестр	Количество часов по разделам программы			Итого за семестр	Итого за год
		Теоретический	Практический (учебно-тренировочный и методико-практический)	Контрольный, зачет		
I	1	Самостоятельно е изучение	64	8	72	144
	2		64	8	72	
II	3		64	8	72	144
	4		64 (50 учеб-тренин. + 14 методика)	8	72/1 ЗЕ	
III	5		64	8	72	112
	6		32	8	40/1 ЗЕ	
ИТОГО		-	352	48	400 часов	

Содержание и объем учебного материала по дисциплине «Физическая культура» (теоретические, методико-практические, учебно-тренировочные и контрольные занятия) представлены в таблицах 3-6

Таблица 3

Содержание и объем учебного материала
по дисциплине «Физическая культура» для студентов 1 курса
Теоретические занятия – самостоятельное изучение

№ п/п	Содержание занятий	Семестры	
		1	2
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Самостоятельное изучение	Самостоятельное изучение
2	Социально-биологические основы физической культуры		
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений		
8	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом		
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.		
10	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста		

Таблица 4

Содержание и объем учебного материала
по дисциплине «Физическая культура» для студентов 2 курса
Практические (методико-практические) занятия – всего 14 ч.

№ темы	Содержание занятий	Количество часов
		4 семестр
1	Исследование физического развития.	2
2	Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития.	2
3	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).	2
4	Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса.	2
5	Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия.	2
6	Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Основы методики массажа и самомассажа.	2
7	Контрольное занятие	2
ИТОГО		14 часов

Таблица 5

Содержание и объем учебного материала по дисциплине «Физическая культура»
для студентов основного и подготовительного отделений 1-3 курсов
Практические (учебно-тренировочные) занятия – 338 ч
Контрольные занятия – 48 ч

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов					
		1 курс		2 курс		3 курс	
		Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.
1	Легкая атлетика	32	32	30	30	24	20
2	Футбол	-	10	-	10	-	10
3	Спортивные игры (баскетбол)	32	32	26	26	20	20
4	Спортивные игры (волейбол)	32	32	26	26	-	-
5	Бейсбол и лапта	-	-	-	-	20	20
6	Ритмическая гимнастика	32	-	32	-	26	-
7	Атлетическая гимнастика	-	22	-	22	-	20
8	Аутогенная тренировка и психосаморегуляция	-	-	-	-	2	2
9	Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности	-	-	-	-	4	4
Всего		128	128	114	114	96	96
	Контрольные занятия	16	16	16	16	16	16
	ИТОГО	338 ч (учебно-тренировочные)+ 48 ч (контрольные)					

Таблица 6

Содержание и объем учебного материала по дисциплине «Физическая культура»
для студентов специального медицинского отделения 1-3 курсов
Практические (учебно-тренировочные) занятия – всего 338 ч
Контрольные занятия – 48 ч

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		1 курс	2 курс	3 курс
1	Легкая атлетика	20	16	10
2	Подвижные игры	20	16	10
3	Спортивные игры (баскетбол)	20	16	10
4	Спортивные игры (волейбол)	20	16	-
5	Бейсбол и лапта	-	-	10
6	Оздоровительная гимнастика (ритмическая, атлетическая, йога, стретчинг и др.)	20	20	20
7	Общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на профилактику и лечение болезни, комплексы ЛФК	28	30	22
8	Аутогенная тренировка и психосаморегуляция	-	-	2
9	Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности	-	-	12
	Всего	128	114	96
	Контрольные занятия	16	16	16
	ИТОГО	338 ч (учебно-тренировочные) + 48 ч (контрольные)		

1.6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Таблица 7

Самостоятельная работа студентов

№ п/п	№ раздела (темы) дисциплины	Форма (вид) самостоятельной работы	Трудоёмкость в часах
1	Теоретический раздел	Самостоятельное изучение теоретического материала по дисциплине «ФК». Контроль – написание реферата в 4 семестре.	-
2	Практический раздел	Упражнения ОФП (по заданию преподавателя)	-

1.7. МАТРИЦА КОМПЕТЕНЦИЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Специальность	Компетенции																									Итого Σ общее количество во компетенций		
	ОК 1	ОК 2	ОК 3	ОК 4	ОК 5	ОК 6	ОК 7	ОК 8	ОК 9	ОК 10	ОК 11	ОК 12	ОК 13	ОК 14	ОК 15	ОК 16	ОК 17	ОК 18	ОК 19	ОК 20	ОК 21	ОК 22	ОК 23	ПК 4	ПК 9		ПК 23	ПК 25
010400.62							+																					1
080500.62																				+								1
230100.62																+												1
230400.62												+																1
230700.62										+																		1
011200.62						+					+									+								3
160400.65																+												1
280700.62	+																											1
130400.65																							+					1
130101.65									+	+													+					3
030900.62																												
031300.62												+																1
031600.62																+												1
032700.62							+								+													2
035700.62								+																				1
080100.62																+												1
080200.62																							+					1
100100.62	+																		+									2
100400.62	+														+													2
100700.62															+													1
101100.62															+													1
081100.62																		+										1
036401.65	+							+																				2
140100.62																+												1
140400.62																+												1
220700.62																						+						1
030300.62						+									+										+	+	+	5
032000.62																			+									1
040100.62																		+										1
040400.62							+									+												2
050400.62										+																		1
033300.62				+																								1
072500.62															+													1
072600.62															+													1
262200.62															+													1
030401.65						+						+													+	+	+	5
100800.62										+																		1
03570103.65															+													1

1.8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии со стандартом, удельный вес занятий, проводимых в активных и интерактивных формах, для разных специальностей и направлений подготовки, составляет от 10 % до 70 % от общего количества часов по дисциплине «Физическая культура»

В связи с этим, в процессе физического воспитания студентов используются следующие образовательные технологии:

1. Технология физического воспитания студенток с использованием автоматизированной системы управления и ритмической гимнастики. Автор – Токарь Е.В., к.п.н., доцент (2002 г.). Автором разработаны модельные характеристики физического развития и физической подготовленности студенток, создана система управления физическим состоянием студенток и экспериментально доказана высокая эффективность разработанной технологии. Разработана компьютерная программа «Оценка физического состояния. Рекомендации по организации оздоровительной тренировки (девушки). Получено свидетельство о государственной регистрации программ для ЭВМ № 2011614235 от 30 мая 2011 г.

2. Физическая реабилитация студентов с болезнями органов дыхания, обучающихся в вузах. Автор – Сизоненко К.Н., к.п.н., доцент (2003 г.). Автором разработана и интегрирована в учебный процесс программа физической реабилитации студентов высших учебных заведений, имеющих болезни органов дыхания, на основе применения циклических нагрузок повышенной интенсивности.

3. Профессионально-формирующая система физической активности и здоровья студентов высших учебных заведений. Автор – Лейфа А.В., д.п.н., профессор (2007 г.). Автором разработана технология реализации профессионально формирующей системы физической активности и здоровья студентов высших учебных заведений гуманитарного профиля.

4. Технология физического воспитания студенток с отклонениями в функциональном состоянии дыхательной системы. Автор – Поздеева Л.В., к.п.н., доцент (2009 г.). Технология основана на использовании адаптированных средств оздоровительной аэробики повышенной интенсивности, с произношением согласных звуков, методов моделирования и прогнозирования. В результате внедрения данной технологии в процесс физического воспитания студенток специальной медицинской группы произошло повышение мотивации к занятиям физической культурой, улучшение показателей системы внешнего дыхания и физического состояния.

5. Технология повышения качества жизни студентов на основе использования средств атлетической гимнастики. Автор - Самсоненко И.В., ст. преподаватель (2011 г.). Автором разработаны модельные характеристики физического развития и физической подготовленности студентов, создана компьютерная программа «Оценка физического состояния. Рекомендации по организации оздоровительной тренировки (юноши)». Получено свидетельство о государственной регистрации программ для ЭВМ № 2011614236 от 30 мая 2011 г.

1.9. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу на каждом семестре, сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

Первый подраздел. Теоретические знания.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими знаниями на оценку не ниже "удовлетворительно". По окончании самостоятельного изучения учебного материала по теоретическому разделу программы (4 семестр) студенты пишут реферат и защищают его (Приложение 1).

Студенты специального медицинского отделения, лечебной физической культуры и освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, в 1 семестре пишут реферат по проблеме своего заболевания. В реферате дают краткую характеристику заболевания, определяют влияние данного заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Выявляют медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями, описывают средства физической культуры, рекомендуемые при данном заболевании (диагнозе). Составляют и обосновывают индивидуальный комплекс физических упражнений (с указанием примерной дозировки).

Второй подраздел. Методические умения и навыки.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже "удовлетворительно".

Третий подраздел (для студентов основного и подготовительного медицинских отделений)

1). Общая физическая и спортивно-техническая подготовка (1-2 курс).

В конце каждого семестра студенты выполняют тесты по физической подготовке (приложение 4). Тесты по спортивно-технической подготовке студенты сдают по окончании изучения раздела программы: легкой атлетики, баскетбола, волейбола и др. (приложение 5). Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках может пересматриваться и изменяться кафедрой физической культуры в каждом семестре.

2). Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка (3 курс). В 5-6 семестрах студенты выполняют тесты по данному разделу подготовки. Суммарная оценка за выполнение данных тестов определяется по среднему количеству набранных очков, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко (приложение 6).

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках может пересматриваться и изменяться кафедрой физической культуры в каждом семестре.

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Данное положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному медицинскому отделению, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

Третий подраздел (для студентов специального медицинского отделения)

В конце каждого семестра студенты специального медицинского отделения выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по физической подготовке, с учетом противопоказаний (отжимания, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, удержание тела в висе на перекладине, наклон вперед из положения сидя, бег 1000 м), фиксируя результаты измерений в «Дневнике самоконтроля».

По окончании учебного года анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Тесты по спортивно-технической подготовке студенты сдают по окончании изучения раздела программы (легкой атлетики, баскетбола, волейбола и др.).

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и реферата.

В целом студенты, завершающие обучение по дисциплине «Физическая культура», должны обнаружить знания, общую, специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки бакалавров.

Студенты **заочного отделения** пишут контрольную работу.

1.10.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основная литература:

1. Лейфа А.В. Теоретический курс дисциплины "Физическая культура" [Текст] : Учеб. пособие: Доп. УМО вузов / А.В. Лейфа. - Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2003. - 272 с.

2. Юречко О.В. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» в вузе [Текст] : Учеб. пособие / О.В. Юречко, Е.В. Токарь. - Изд-во Амур. гос. ун-та, 2008. - 176 с.

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие: рек. Мин. обр. РФ / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. : Академия, 2004. - 480 с.

Дополнительная литература:

1. Лечебная физическая культура: учеб.: доп. Мин. обр. РФ / ред. С. Н. Попов. - М.: Академия, 2005. - 416 с.

2. Хозяинов Г.И. Акмеология физической культуры и спорта: учеб. пособие: рек. УМО / Г.И. Хозяинов, Н.В. Кузьмина, Л.Е. Варфоломеева. – М.: Академия, 2005. - 205 с.

3. Кожин А.А. Здоровый человек и его окружение: учеб.: рек. Мин. обр. РФ (А.А. Кожин, В.Р. Кучма, О.В.Сивочалова. – М.: Академия, 2006. – 399 с.

4. Физическая реабилитация: учеб.: рек. УМО / под ред. С. Н. Попова. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 604 с.

5. Сизоненко К.Н. Утренняя гигиеническая гимнастика для студента: Учеб. -метод. пособие / К. Н. Сизоненко. - Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2006. - 56 с.

6. Лейфа, А.В. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе: учеб. пособие / А. В. Лейфа. - Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2006. - 67 с.

7. Кашуба, С.А. Физкультура и спорт в Благовещенске: Конец XIX - начало XX вв. / С. А. Кашуба. - Благовещенск: Зея, 2006. - 143 с.

8. Алексеев С.В. Спортивное право России: правовые основы физической культуры и спорта: учеб.: рек. УМО / С. В. Алексеев ; под ред. П. В. Крашенинникова. - М. : ЮНИТИ-ДАНА : Закон и право, 2005. - 670 с.

9. Пичуева Е.Л. Легкая атлетика в системе физического воспитания вузов [Текст] : Учеб. пособие / Е.Л. Пичуева. - Изд-во Амур. гос. ун-та, 2008. - 84 с.

10. Сафронова В.А. Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе [Текст] : Учеб. пособие / В.А. Сафронова, Е.В. Токарь, В.В. Коробков. - Изд-во Амур. гос. ун-та, 2008. - 96 с.

Периодические издания

1. Физкультура культура и спорт
2. Теория и практика физической культуры

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1	http://lib.sportedu.ru/	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.
2	http://www.iglib.ru	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск по ключевым словам и отраслям знаний.
3	http://www.elibrary.ru	Научная электронная библиотека журналов.
4	http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK/	Журнал «Теория и практика физической культуры»
5	http://www.lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

1.11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивные сооружения

Всего спортивных сооружений – 12. В том числе:

- плоскостные спортивные сооружения – 7 (волейбольные площадки – 2, баскетбольные площадки – 2, мини-футбольные поля – 2, футбольное поле – 1);
- спортивные залы – 2 (36x18 м);
- другие спортивные сооружения – 3 (тренажерные залы – 2; зал для занятий СМО – 1).

Инвентарь

Весь инвентарь, необходимый для проведения учебных занятий по физической культуре, а также для организации работы спортивных секций имеется в достаточном количестве.

1.12. РЕЙТИНГОВАЯ ОЦЕНКА ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Положение о рейтинговой оценке деятельности студентов 1 курса всех специальностей по дисциплине "Физическая культура" утверждено на заседании кафедры физической культуры 09.09.2009 г., протокол № 1.

Рейтинговая оценка деятельности студентов является интегральным показателем качества теоретических и практических знаний и навыков студентов по курсу дисциплины «Физическая культура» и складывается из следующих компонентов:

- 1) Выполнение контрольных нормативов для стартового контроля.
- 2) Посещение и работа на практических занятиях.
- 3) Промежуточное тестирование технической и физической подготовленности по видам спорта, предусмотренным рабочей программой дисциплины.
- 4) Индивидуальный (дополнительный) рейтинг.
- 5) Выполнение итоговых контрольных нормативов по ОФП.

Суммарный (итоговый) рейтинг, необходимый для получения зачета по всем разделам составляет **70-100** баллов (т.е. не менее 70 % от максимального расчетного значения). Он вычисляется по окончании семестра и определяется как сумма баллов, набранных студентом по всем видам занятий и контроля.

Положение о рейтинговой системе оценки студенты получают в начале семестра (на первом занятии).

Все контрольные мероприятия должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком, при этом преподаватель оценивает работу каждого студента соответствующим количеством баллов, зависящим от объема, качества выполненной работы и максимальной оценкой данного этапа. Студент, пропустивший контрольные мероприятия, получает за него 0 баллов и имеет право на его повторное выполнение в течение семестра по графику, определенному кафедрой. Условием допуска к контрольным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Студенты, не отработавшие пропущенные занятия, к сдаче зачета не допускаются.

Студенты, полностью освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются в конце семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов, с выставлением рейтингового балла.

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (для студентов очного отделения)

2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (темы, содержание занятий, контрольные вопросы)

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Содержание теоретических занятий включает в себя в обобщенном виде: основные понятия и термины; современные научные идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; теоретическую информацию и научные факты, объединяющие и формирующие убеждения. При рассмотрении теоретических тем даются рекомендации по предметно-операционному использованию полученных знаний и приобретению практического опыта в будущей профессиональной деятельности, в занятиях избранным видом спорта или физкультурно-оздоровительными системами. По теме каждого занятия предоставляется студентам список основной и дополнительной литературы.

Лейфа А.В., профессором кафедры ПиП, разработано учебное пособие «Теоретический курс дисциплины «Физическая культура». Пособие включает конспекты лекций, а также примерные контрольные вопросы к итоговому дифференцированному зачету.

ТЕМЫ, КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ, КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Контрольные вопросы

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально–прикладная физическая подготовка; оздоровительно–реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
5. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Профессиональная направленность физической культуры.
8. Организационно–правовые основы физической культуры и спорта.
9. Физическая культура и спорт в классическом университете.
10. Гуманитарная значимость физической культуры.
11. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
12. Основы организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Контрольные вопросы

1. Понятие о социально–биологических основах физической культуры.
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
3. Общее представление о строении тела человека.
4. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
5. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
6. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлексорной дуге.
7. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
8. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
9. Физиологическая классификация физических упражнений.
10. Показатели тренированности в покое.
11. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
12. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
13. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
14. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
15. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
16. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
17. Витамины и их роль в обмене веществ.
18. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
19. Понятие об основном и рабочем обмене.
20. Регуляция обмена веществ.
21. Кровь. Ее состав и функции.
22. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
23. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
24. Представление о сердечно–сосудистой системе.
25. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
26. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос.
27. Механизм проявления гравитационного шока.
28. Показатели деятельности дыхательной системы.
29. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
30. Характеристика гипоксических состояний.
31. Внешнее и внутреннее дыхание.
32. Двигательная активность и железы внутренней секреции.

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

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

самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Контрольные вопросы

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Факторы, влияющие на здоровье студентов.
6. Влияние окружающей среды на здоровье.
7. Наследственность и ее влияние на здоровье.
8. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
9. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
8. Самооценка собственного здоровья.
9. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
10. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
11. Режим труда и отдыха.
12. Организация сна.
13. Организация режима питания.
14. Организация двигательной активности.
15. Личная гигиена и закаливание.
16. Гигиенические основы закаливания.
17. Закаливание воздухом, солнцем, водой.
18. Профилактика вредных привычек.
19. Культура межличностных отношений.
20. Психофизическая регуляция организма.
21. Культура сексуального поведения.
22. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Контрольные вопросы

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
2. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмичности процессов в организме.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
6. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
7. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
8. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
9. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.

10. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
11. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
12. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно–спортивного лагеря.
13. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Часть 1. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Часть 2. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Контрольные вопросы

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
5. Профессионально–прикладная физическая подготовленность спортсмена как разновидность специальной физической подготовленности.
6. Интенсивность физических нагрузок
7. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
8. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
9. Значение мышечной релаксации.
10. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
12. Формы занятий физическими упражнениями.
13. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
14. Общая и моторная плотность занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

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

Контрольные вопросы

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Расчет часов самостоятельных занятий для женщин.
7. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
9. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
10. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки.
11. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
12. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
13. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
14. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
15. Гигиена самостоятельных занятий.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Часть 1. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Часть 2. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Контрольные вопросы

Часть 1

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый (общедоступный) спорт, его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений.
4. Единая спортивная классификация.
5. Национальные виды спорта.
6. Студенческий спорт, его организационные особенности.
7. Спорт в высшем учебном заведении.
8. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».

9. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
10. Специальные спортивно–технические зачетные требования и нормативы.
11. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
12. Студенческие спортивные соревнования.
13. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально–прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
14. Система студенческих спортивных соревнований.
15. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
16. Международные спортивные студенческие соревнования.
17. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
18. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
19. Основные мотивы и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
20. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
21. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
22. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
23. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
24. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
25. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Часть 2

1. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
3. Определение цели и задач спортивной подготовки в избранном виде спорта в условиях вуза.
4. Перспективное планирование подготовки.
5. Текущее и оперативное планирование подготовки.
6. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.
7. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
8. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта по годам (семестрам) обучения.
9. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований по избранному виду спорта.
10. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

Тема 8. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической

подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Контрольные вопросы

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Виды диагностики, ее цели и задачи.
3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
4. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
5. Педагогический контроль, его содержание и виды.
6. Врачебно–педагогический контроль, его содержание.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
8. Дневник самоконтроля.
9. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
10. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
11. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическим упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).
12. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на выдохе и вдохе.
13. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Часть 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета АмГУ).

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Часть 2. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета АмГУ)

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Профессиографическая характеристика трудовой деятельности специалистов. Проблема переноса физических качеств при подборе упражнений для ППФП студентов. Влияние климатических особенностей Амурской области на содержание ППФП студентов. Методы тестирования ППФП студентов. Средства ППФП для развития профессионально важных качеств и свойств личности необходимых студентам различных специальностей.

Контрольные вопросы

1. Положения определяющие личную и социально–экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
2. Влияние современного труда и быта на жизнедеятельность человека.
3. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.
4. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.

5. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
6. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.
7. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
8. Место ППФП в системе физического воспитания.
9. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
10. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
11. Методика подбора средств ППФП студентов.
12. Организация и формы ППФП в вузе.
13. ППФП студентов на учебных занятиях.
14. ППФП студентов во внеучебное время.
15. Система контроля ППФП студентов

Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета АмГУ)

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

Контрольные вопросы

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
4. Производственная физическая культура в рабочее время.
5. Вводная гимнастика.
6. Физкультурная пауза.
7. Микропауза активного отдыха.
8. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
9. Физическая культура и спорт в свободное время.
10. Утренняя гигиеническая гимнастика.
11. Занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
12. Попутная тренировка.
13. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
14. Дополнительные средства повышения работоспособности.
15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
16. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.

По окончании самостоятельного изучения учебного материала по теоретическому разделу программы (4 семестр) студенты пишут реферат и защищают его. Примерные темы рефератов и требования к оформлению представлены в Приложении 1.

2.2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на *методико-практических* и *учебно-тренировочных* занятиях в учебных группах.

2.2.1. Методико-практические занятия

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Преподавателями кафедры физической культуры разработано учебное пособие «Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» в вузе (авторы – Юречко О.В., Токарь Е.В.). Пособие включает методико-практические занятия, которые соответствуют тематике теоретического курса. В конспекте каждого занятия содержатся основные теоретические положения по изучаемой теме, представлен ход практической работы, предложены вопросы для самоконтроля, дано методико-практическое задание, рекомендованы формы заполнения отчета.

При проведении методико-практических занятий преподаватели придерживаются следующей схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Программой предусмотрен следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

Занятие 1. Исследование физического развития (2 часа)

Задачи занятия:

1. Освоить методику исследования показателей физического развития.
2. Выполнить индивидуальные измерения показателей физического развития.

Материальное обеспечение: ростомер, весы, сантиметровая лента, динамометр, спирометр, станометр, таблицы, рисунки.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое «Физическое развитие»?
2. Какие факторы влияют на физическое развитие?
3. Какие показатели физического развития Вы знаете? Как их определить?

Методико-практическое задание

1. Выполнить соматоскопические и антропометрические исследования показателей физического развития. Заполнить таблицу 2.
2. Сделать отпечаток стопы, проанализировать и определить ее форму. Составить комплекс упражнений для коррекции стопы.
3. Составить комплекс упражнений для коррекции осанки (8-10 упражнений).

Литература

1. Вавилова Н.П., Перельман Ю.М., Нахамчен Л.Г., Лейфа А.В. Практические занятия по оценке состояния здоровья: Учебное пособие. – Благовещенск: Изд-во Амурского гос. ун-та, 2002.
2. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов: рек. УМО / Вайнер Э.Н.- М.: Флинта: Наука, 2001.-416 с.
3. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / Предисл. В.Н. Мошков. М.: RETORIKA – А: Флинта, 1999. – 560 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
5. Нестеров В.А. Физический статус человека. Механизмы формирования, методы исследования/ Учебное пособие.- Хабаровск: Изд-во Хабаровского ГИФК. – 1997. – 74 с.
6. Токарь Е.В. Коррекция фигуры: рекомендации и специальные упражнения для женщин: Учебное пособие. – Благовещенск: Изд-во Амурского гос. ун-та, 2001. – 94 с.
7. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2005. – 448 с.

Занятие 2. Оценка физического развития методами стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития

Задачи занятия:

1. Оценить индивидуальные показатели физического развития методами стандартов и индексов.
2. Научиться строить профиль физического развития.
3. Сделать заключение о физическом развитии.
4. Разработать индивидуальные комплексы упражнений для коррекции «проблемных» зон в физическом развитии.

Материальное обеспечение: таблицы, калькулятор.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое метод стандартов? На чем основан данный метод?
2. Как получают «стандарты»?
3. Что такое метод индексов?

Методико-практическое задание

1. Оценить индивидуальные показатели физического развития методами стандартов и индексов.
2. Построить профиль физического развития.
3. Сделать заключение о физическом развитии.
4. Пользуясь специальной литературой, составить индивидуальные комплексы упражнений и рекомендации для коррекции «проблемных» зон в физическом развитии.

Литература

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
2. Избавимся от лишнего веса: пер. с чешск. / Шонка И., Стракова М., Шимсова Й. – М.: ФиС, 1987. – 208 с.
3. Летувник С., Фрайвальд Ю. Фигура вашей мечты/С. Летувник, Ю. Фрайвальд//Пер. с нем. А.Н. Гордиенко.-Мн.: ООО «Попурри», 2004. – 304 с.
4. Нестеров В.А. Физический статус человека. Механизмы формирования, методы исследования/ Учебное пособие.- Хабаровск: Изд-во Хабаровского ГИФК, 1997. – 74 с.
5. Пономарев В.С. Контроль и самоконтроль физического развития. Комплекс по освоению методов контроля физического развития: Методические указания. – Самара: Изд-во Самарского аэрокосмического университета, 1997.-25 с.
6. Токарь Е.В. Коррекция фигуры: рекомендации и специальные упражнения для женщин: Учебное пособие. – Благовещенск: Изд-во Амурского гос. ун-та, 2001. – 94 с.
7. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2005. – 448 с.

Занятие 3. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы)

Задачи занятия:

1. Освоить методику регистрации пульса и артериального давления в покое и после функциональной пробы.
2. Оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и резервные возможности системы внешнего дыхания.
3. Сделать заключение о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и резервных возможностях системы внешнего дыхания.

Материальное обеспечение: секундомер, сфигмоманометр.

Вопросы для самоконтроля

1. Как определить пульс?
2. Как оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы?
3. Как оценить функциональное состояние дыхательной системы?

Методико-практическое задание

1. Определить и оценить пульс в покое.
2. Выполнить исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы и резервных возможностей системы внешнего дыхания, используя функциональные пробы.
3. Заполнить таблицу, сделать заключение об индивидуальном функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и резервных возможностей системы внешнего дыхания.

Литература

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2005. – 448 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
3. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. – М.: Знание, 1987.- 96 с.
4. Вавилова Н.П., Перельман Ю.М., Нахамчен Л.Г., Лейфа А.В. Практические занятия по оценке состояния здоровья: Учебное пособие. – Благовещенск: Изд-во Амурского гос. ун-та, 2002.

Занятие 4. Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса

Задачи занятия:

1. Научиться рассчитывать и оценивать физическое состояние (по комплексным методикам).
2. Сделать заключение о физическом состоянии.
3. Научиться рассчитывать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.

Материальное обеспечение: калькулятор.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие существуют методики для определения интегрального показателя – уровня физического состояния (здоровья)? На чем основаны данные методики?
2. Как рассчитать тренировочный пульс? Какие показатели нужно учитывать при расчете тренировочного пульса?

Методико-практическое задание

1. Рассчитать и оценить физическое состояние (по комплексным методикам).
2. Сделать заключение о физическом состоянии.
3. Рассчитать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.

Литература

- 1.Нестеров В.А. Физический статус человека. Механизмы формирования, методы исследования/ Учебное пособие.- Хабаровск: Изд-во Хабаровского ГИФК, 1997. – 74 с.

2. Кучкин С.Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности/ Учебное пособие.- Волгоград: Изд-во Волгоградского ГИФК, 1994. – 103 с.

3. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. – М.: Знание, 1987.- 96 с.

Занятие 5. Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия

Задачи занятия:

1. Научиться разрабатывать индивидуальные рекомендации по организации оздоровительной тренировки.

2. Научиться составлять комплексы упражнений оздоровительной тренировки.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие рекомендации необходимо учитывать при организации тренировки оздоровительной направленности.

2. Какие упражнения применяются в процессе оздоровительной тренировки?

Методико-практическое задание

1. Разработать индивидуальные рекомендации по организации оздоровительной тренировки, с учетом уровня физического состояния.

2. Пользуясь специальной литературой, составить комплекс упражнений тренировки оздоровительной направленности.

3. Самостоятельно выполнять комплексы упражнений оздоровительной тренировки.

Литература

1. Аэробика дома / авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина.-М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 175 с.

2. Зорина И.В. Фитнес. Стратегия успеха в личной жизни. – СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 2002. – 160 с.

3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т I. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.

4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

5. Токарь Е.В. Коррекция фигуры: рекомендации и специальные упражнения для женщин: Учебное пособие. – Благовещенск: Изд-во Амурского гос. ун-та, 2001. – 94 с.

6. Токарь Е.В., Добровольский С.С. Стретчинг: методы статического растягивания, упражнения для различных групп мышц: Учебное пособие. – Благовещенск: Изд-во Амурского гос. ун-та, 1999. – 48 с.

7. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2005. – 448 с.

Занятие 6. Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления. Основы методики массажа и самомассажа.

Задачи занятия:

1. Ознакомиться с физическими упражнениями, способствующими поддержанию работоспособности и коррекции утомления.

2. Ознакомиться с основными приемами массажа и самомассажа.

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение работоспособности, утомления, усталости, переутомления

2. Каковы признаки утомления при умственном труде.

3. Охарактеризуйте степени утомления при умственном труде

4. Каковы признаки утомления при занятиях физическими упражнениями

5. Как можно определить изменение работоспособности

6. Как можно выявить степень умственного и физического утомления.

7. Влияние средств физической культуры на повышение работоспособности и профилактику утомляемости.

8. Дайте определение понятия массаж

9. Какие виды массажа существуют?
10. Охарактеризуйте примы гигиенического массажа
11. Как проводится самомассаж.

Методико-практическое задание

1. Составить комплекс утренней гимнастики.
2. Составить комплекс физкультурминуты.
3. Подобрать упражнения направленного воздействия для поддержания работоспособности и профилактики утомляемости при занятиях умственным трудом.
4. Подобрать упражнения направленного воздействия для поддержания работоспособности и профилактики утомляемости тяжелым физическим трудом.
5. Пользуясь методической литературой и с учетом индивидуальных особенностей изучить технику и методику проведения одного из видов массажа.

Литература

1. Гимнастика: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия. – 2005. – 445 с.
2. Демирчоглян Г.Г. Компьютер и здоровье. – М., 1995.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов – н/Д: Феникс, 2004. – 384 с.
4. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. – М., 1993.
5. Физическая культура студента: учебник/ Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.
6. Физическая культура: учеб. пособ./ Под ред. Е.В. Коневой. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 558 с.
7. Дубровский В.И. Массаж: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений. – М.: ВЛАДОС. – 1999. – 496 с.
8. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.: RETORIKA – А: Флинта, 1999. – 560 с.
9. Дубровский В.И. все виды массажа. – М.: Молодая гвардия, 1992.

2.2.2. Учебно-тренировочные занятия для студентов основного и подготовительного отделений

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств, формированием устойчивого мотивационно - ценностного отношения к физической активности.

На учебно-тренировочных занятиях предусматривается развитие познавательной и творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование физкультурно-спортивных и оздоровительных средств, для физического самосовершенствования и физического самовоспитания. Важным является формирование жизненных и профессионально-значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма и вредных привычек.

Кафедрой физической культуры определены средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» с учетом материально-технической и спортивной базы вуза, региональных особенностей, интересов студентов.

Обязательными видами физических упражнений для включения в программу по дисциплине «Физическая культура» являются: гимнастические упражнения, отдельные виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания), спортивные игры (волейбол, баскетбол), подвижные игры, лыжные гонки, плавание, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения аэробного и анаэробного характера, аутогенную тренировку и психосаморегуляцию, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым умениям и навыкам (двигательным действиям), развитие физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, воспитание личностных качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности. В практическом разделе используются физические упражнения из различных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем. В процессе проведения учебно-тренировочных занятий используются тренажеры.

Содержание материала для основного учебного отделения

1-2 курс

Тема 1. Легкая атлетика (1 курс – 32 ч., 2 курс – 30 ч.)

1. История возникновения и развития легкой атлетики. Правила соревнований.
2. Бег на короткие дистанции.
3. Бег на средние дистанции.
4. Эстафетный бег.
5. Челночный бег.
6. Кроссовый бег.
7. Прыжок в длину с места.
8. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
9. Метание гранаты.

Тема 2. Футбол (1 курс – 10 ч., 2 курс – 10 ч.)

1. История возникновения и развития футбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований.
2. Техника игры (передвижения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки; удары по мячу: ногой, головой; ведение мяча; обманные движения (финты); прием мяча (остановка)).
3. Тактика игры.
4. Учебная игра.
5. Общая физическая и специальная физическая подготовка футболиста.

Тема 3. Баскетбол (1 курс – 32 ч., 2 курс – 26 ч.)

1. История возникновения и развития баскетбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований.
2. Техника перемещений (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты).
3. Техника нападения (ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски).
4. Техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины).
5. Тактика игры (тактика нападения; индивидуальные действия с мячом и без мяча; групповые взаимодействия).
6. Учебная игра.
7. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста.

Тема 4. Волейбол (1 курс – 32 ч., 2 курс – 26 ч.)

1. История возникновения и развития волейбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований.
2. Техника перемещений (ходьба; бег; скачок).
3. Поддачи (нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая).
4. Передачи (вперед; назад).

5. Нападающий удар.
6. Прием мяча (снизу двумя руками; снизу одной рукой).
7. Блок.
8. Тактика игры (тактика защиты; тактика нападения).
9. Учебная игра.
10. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста.

Тема 5. Ритмическая гимнастика (1 курс – 32 ч., 2 курс – 32 ч.)

1. История возникновения и развития ритмической гимнастики. Виды ритмической гимнастики. Методические особенности занятий ритмической гимнастикой. Самоконтроль.
2. Низкоударная аэробика.
3. Высокоударная аэробика.
4. Степ-аэробика.
5. Комплексы силовых упражнений без отягощений и с отягощениями.
6. Стретчинг.

Тема 6. Атлетическая гимнастика (1 курс – 22 ч., 2 курс – 22 ч.)

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики. Методические особенности занятий с отягощениями. Использование тренажеров. Правила поведения в тренажерном зале.
2. Беседа об основных группах мышц и необходимости их укрепления и развития.
3. Комплекс упражнений для мышц рук.
4. Комплекс упражнений для мышц груди.
5. Комплекс упражнений для мышц живота.
6. Комплекс упражнений для мышц спины.
7. Комплекс упражнений для мышц ног.
8. Комбинированные комплексы.

3 курс (ППФП)

Тема 1. Легкая атлетика (дев. – 24 ч., юн. – 20 ч.)

1.1. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости

- Беседа об оздоровительных возможностях бега на длинные дистанции, его эффективности и влиянии на общую выносливость.
- Равномерный бег в среднем темпе. Периодический контроль пульса, ЧСС 120 – 130 уд/мин.
- Бег трусцой (2000-3000 м). Периодический контроль пульса и наблюдение за состоянием протекающих процессов в организме.
- Бег трусцой в чередовании с ходьбой (1000-3000 м).
- Беседа о разновидностях беговой подготовки в контексте профессионально-прикладной подготовки.
- Бег по пересеченной местности (2000-3000 м). Периодический контроль пульса, ЧСС 130 – 150 уд/мин.
- Бег по пересеченной местности (3000-5000 м) ЧСС 150 – 160 уд/мин.
- Фартлек («игра скоростей») - бег с изменением скорости движения (3000-5000 м) при ЧСС 130 – 180 уд/мин. По заранее составленному плану и постановкой задач.
- Беседа об эффективности аэробных упражнений. Быстрая ходьба до 1 часа. Часовой бег.

1.2. Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты и реакции

- Беседа о влиянии анаэробных режимов на подготовку к будущей профессиональной деятельности.
- Специальные упражнения спринтера. Бег с ускорениями. 30 м с ходу.
- Ускорения 6х30 м – повторно, 4-60 м – повторно.
- Ускорения 6х100 м – повторно, 6х100 м – повторно.

1.3. Бег на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости

- Беседа об использовании разнообразных беговых упражнений для снятия нервно-эмоционального напряжения.

- Специальные упражнения на средние дистанции.
- Пробегание отрезков 5x200 м до 4-6 раз – повторно.
- Пробегание отрезков 5x400 м до 3-4 раз.
- Пробегание отрезков 100+200+400+200+100м.
- Пробегание отрезков 2x200 м, 2x400 м, 2x200 м.

1.4. Прием контрольных нормативов

- Прием контрольных нормативов в условиях соревнований.
- Использование тестов, определяющих сдвиги в физической подготовке.

Тема 2. Футбол (юн. – 10 ч.)

2.1. Повторение основных правил игры в футбол. Специальные подготовительные упражнения.

2.2. Технические приемы ведения мяча, приема и обводки. Финты. Учебная игра.

2.3. Освоение технических приемов в учебной игре. Анализ ситуаций и игровых действий, командных и индивидуальных.

2.4. Выполнение ударов по мячу внешней и внутренней стороной стопы на точность. Учебная игра.

Тема 3. Баскетбол (дев. – 20 ч., юн. – 20 ч.)

3.1. Беседа о роли и месте занятий баскетболом в физическом воспитании студентов.

3.2. Проверка технической подготовленности контингента.

3.3. Упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости:

- выполнение серии кувырков с последующей ловлей и передачей баскетбольного мяча, мячей разного веса;

- броски мяча в корзину с места, в движении с двух шагов, в прыжке после кувырков;

- броски мяча в неровную стенку, гимнастическую стенку и ловля его после отскока.

3.4. Упражнения на ловкость рук:

- броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками и одной (левой или правой) рукой, стоя на месте, в движении, с поворотом до 360°;

- вращение мяча вокруг себя в правую и левую стороны, жонглирование мячами стоя, присев, лежа: перебрасывание мяча с руки в руку по различным траекториям;

- ведение поочередно правой и левой руками, ударяя мячом об пол левой и правой руками, обводка мяча вокруг себя, не сходя с места, перекачивание мяча с ладони по руке через спину, по другой руке – на ладонь.

3.5. Упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание:

- броски мяча в корзину с различных расстояний: с места и в движении;

- броски по заданию: выполнить первую передачу точно в цель, вторую – вправо от цели, третью – в цель, четвертую – вправо и т.д., то же, с отклонением влево, вверх, вниз;

- броски различных по массе набивных мячей (1,2,3 кг), а также волейбольного, баскетбольного, футбольного на определенное расстояние (5,8,10 м).

3.6. Упражнения для развития быстроты движений и реакции:

- максимально быстрые броски баскетбольного мяча (двух мячей) в стену с небольшого расстояния двумя руками, одной рукой от груди, от плеча и его ловля;

- ведение мяча с низким отскоком, теппинг-тест с баскетбольным мячом.

3.7. Упражнения на реакцию выбора (быстрый выбор нужного двигательного ответа из ряда возможных):

- быстрое нападение с преодолением защитника (нескольких защитников);

- учебная игра в баскетбол на одно кольцо, баскетбол без бросков в корзину (на большее количество передач между партнерами), стритбол.

3.8. Упражнения для тренировки реакции на движущийся объект:

- ловля мяча на месте и в движении, ловля и передача 2 – 3 мячей одновременно;

- ловля и передача мяча со сближением и удалением, ловля мяча после отскока от щита, площадки, игра по упрощенным правилам в баскетбол.

3.9. Упражнения на реакцию слежения:

- баскетбольные эстафеты, например, из исходного положения по лицевой стороне зала бег спиной вперед 3 м, поворот и обегание пяти стоек с ведением мяча, по боковой стороне – ведение мяча попеременно левой и правой рукой, по лицевой стороне до середины зала – ведение мяча с поворотом на 360°, передача мяча другому игроку;

- выполнение сочетаний двигательных действий, в одном случае заранее обусловленных, а в другом – внезапно возникающих по различным сигналам;

- броски мяча в кольцо из самых неожиданных положений.

3.10. Упражнения для совершенствования психофизических функций (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям):

- применять постепенное введение стрессовых факторов. Так, ведение мяча осложняется сопротивлением защитника, вводится ограничение времени на выполнение упражнения, упражнение может выполняться только в определенной части площадки, например, в зоне центрального круга или в зоне трех очков;

- вводить дополнительные отвлекающие факторы - не смотреть на мяч, применять очки, ограничивающие поле зрения сверху, сбоку, снизу.

3.11. Учебно-тренировочная игра. Оценка и обсуждение результатов. Самооценка ловкости и точности движений, групповых и индивидуальных действий в игре.

Тема 4. Бейсбол и лапта (дев. – 20 ч., юн. – 20 ч.)

4.1. Беседа о профессиональной направленности игры в бейсбол и лапту, ее оздоровительной ценности.

4.2. Упражнения для развития силы и ловкости кисти, предплечья и плеча:

- броски и ловля мяча, подброшенного вверх правой (левой) рукой, двумя руками, с поворота, с перемещением в сторону. Те же упражнения, но с бейсбольной ловушкой;

- жонглирование мячом, перебрасывание мяча с руки в руку, из-за спины вперед, вокруг себя, броски мяча пальцами вверх с подкручиванием вовнутрь, вбок, наружу;

- передачи мяча в парах, тройках, передачи двух мячей тремя и двумя игроками, прием мяча, брошенного с отскока (прямо и чуть в сторону) передачи мяча в тройках через посредника и т.д.

4.3. Упражнения для развития простой реакции, реакции слежения и реакции на движущийся объект:

- отбивание мяча битой с самонаброса, с наброса партнеров вверх;

- с переднего («питчерского») наброса, снизу и сверху, отбивание мяча вперед с наброса из-за спины, отбивание мячей на скорость (один за другим);

- отбивание мяча в определенные зоны.

4.4. Упражнения для развития быстроты и координации движений:

- бег до первой базы с выбеганием из «квадрата», с забеганием в «квадрат»;

- бег до 1-ой, 2-ой, 3-ей баз и полное пробегание к «дому», бег по базам в парах (один догоняет, другой убегает);

- прием мячей от 2 и более партнеров в быстром темпе.

4.5. Упражнения на внимание:

- специальные игровые упражнения с приемом мяча (флай, роллинг) и передачей в соответствующие базы (по команде тренера);

- определение и отбивание правильных («страйк») и пропуск неправильных («бол») мячей

- учебные игры в лапту и упрощенный бейсбол.

4.6. Упражнения для совершенствования психофизических функций (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям):

- выполнение подкатов («слайдинг») для овладения базами;
- выполнение приема «стил» («воровство» базы);
- прием сложных передач и отбиваний (с отскоком, с близкого расстояния);
- отбивание мячей с сильной подачи питчера.

Тема 5. Ритмическая гимнастика (дев. – 26 ч.)

5.1. Беседа о роли ритмической гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке студенток.

5.2. Комплексы аэробики с различным темпом и нагрузкой

5.3. Комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мышц.

5.4. Стретчинг.

5.5. Упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.

Тема 6. Атлетическая гимнастика (юн. – 20 ч.)

6.1. Беседа о месте и значении атлетической гимнастики в ППФП студентов. Особенности занятий с отягощениями.

6.2. Специальные силовые упражнения для мышц шеи с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа.

6.3. Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья, динамические и статические, с использованием специальных тренажеров (блоки, амортизаторы и др.) и предметов (удержание книг пальцами, сжатие теннисного мяча и т.д.).

6.4. Беседа о необходимости укрепления и развития мышц, поддерживающих рабочую позу сидя. Специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины.

6.5. Упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног.

6.6. Круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц.

Тема 7. Аутогенная тренировка и психосаморегуляция (дев. – 2 ч., юн. – 2 ч.)

7.1. История формирования психотехник, их виды и социальная ценность. Умение владеть собой. Методы психорегуляции в профессиональном аспекте.

7.2. Техники и приемы психосаморегуляции. Групповое занятие по первому комплексу упражнений аутогенной тренировки (программа традиционного психотренинга – методика В.П.Некрасова и др., 1985). Использование методов психорегуляции с целью нормализации сна, снятия умственного утомления и напряжения.

7.3. Дыхательные упражнения и расслабление, обеспечивающие состояние покоя и отдыха. Групповое и индивидуальное занятие по второму комплексу упражнений аутогенной тренировки (программа релаксационного психотренинга). Домашнее задание по освоению приемов психосаморегуляции.

Тема 8. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности. Аутогенная тренировка и психосаморегуляция (дев. – 4 ч., юн. – 4 ч.)

7.1. Приемы массажа и самомассажа.

7.2. Дыхательная гимнастика.

7.3. Корректирующая гимнастика для глаз.

7.4. Аутогенная тренировка.

2.2.3. Учебно-тренировочные занятия для студентов специального медицинского отделения (СМО)

В специальное медицинское отделение зачисляются студенты, отнесенные к нему по данным медицинского обследования. Учебные группы для практических занятий комплектуются с учетом заболевания и уровня функционального состояния студентов. Численность групп – 10-15 человек.

С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательного режима, с учетом тяжести и характера заболеваний студентов СМО рекомендуется разделять на две подгруппы: А и Б. К подгруппе А относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера – ослабленные в связи с различными заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу. К подгруппе Б относятся студенты с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, печени, высокая степень нарушения рефракции зрения с изменением глазного дна и др.)

Практический материал для специального учебного отделения определяется с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Практические занятия с данным отделением строятся с корригирующей и оздоровительно-профилактической направленностью. Использование средств физического воспитания включает физические упражнения из различных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, специальные упражнения для устранения отклонений в состоянии здоровья, физического развития и функционального состояния организма. При его реализации применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Основные задачи и особенности выбора средств физического воспитания, обусловленные клиническим диагнозом студентов СМО, заключаются в следующем:

1. При заболеваниях **сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)** – нормализация сосудистого тонуса и скелетной мускулатуры, увеличение сократительной способности миокарда, активизация кровообращения, стимуляция нервных центров, регулирующих сердечно-сосудистую деятельность. Противопоказаны упражнения с задержкой дыхания, натуживанием, резким изменением темпа и статическим напряжением. Рекомендуются общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе.

2. При заболеваниях **дыхательной системы (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)** – восстановление согласованной работы дыхательной мускулатуры, улучшение дренажной функции бронхов и их проходимости. Противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания и натуживание. Рекомендуются дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха через рот.

3. При заболеваниях **желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени** – ликвидация воспалительных изменений, нормализация секреторной и моторной функции желудочно-кишечного тракта, предупреждение развития спаек и застойных явлений. Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

4. При заболеваниях **почек и мочевыводящих путей (нефрит, пиелонефрит, нефроз)** – уменьшение воспалительных изменений. Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц спины, брюшного пресса, таза, промежности, общему оздоровлению организма.

5. При заболеваниях **нервной системы** – снижение нервной возбудимости. Ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д. Показаны дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения, психорегуляция, аутотренинг.

6. При заболеваниях **органов зрения** – укрепление мышц глаз, улучшение кровообращения, развитие координации движений глаз, укрепление вестибулярного аппарата. Исключаются прыжки, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц,

натуживанием, стойки на руках и голове. Показаны упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз.

7. При **ожирении** – уменьшение избыточной массы тела, адаптация организма к физической нагрузке, нормализация функций всех систем организма, улучшение двигательного режима. Показаны аэробные упражнения (ходьба, медленный бег, плавание, лыжные прогулки).

Содержание практического материала для студентов СМО 1-2 курс

Все упражнения выполняются с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента.

Тема 1. Легкая атлетика (1 курс – 20 ч., 2 курс – 16 ч.)

1.1. История возникновения и развития легкой атлетики. Использование упражнений легкой атлетики для профилактики и лечения различных заболеваний.

1.2. Ходьба, ходьба в переменном темпе.

1.3. Ходьба в чередовании с бегом.

1.4. Прогулки по пересеченной местности.

1.5. Оздоровительный бег.

1.6. Прыжок в длину с места.

1.7. Метание малого мяча, гранаты.

Тема 2. Подвижные игры (1 курс – 20 ч., 2 курс – 16 ч.)

2.1 История возникновения и развития подвижных игр. Использование подвижных игр для профилактики и лечения различных заболеваний.

2.2 Подвижные игры для студентов с заболеваниями нервной системы.

2.3 Подвижные игры для студентов с заболеваниями органов дыхания.

2.4 Подвижные игры для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

2.5 Подвижные игры для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

2.6 Подвижные игры для студентов с заболеваниями органов слуха и зрения.

2.7 Подвижные игры для студентов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени, почек и мочевыводящих путей.

2.8 Комплексное использование подвижных игр.

Тема 3. Баскетбол (1 курс – 20 ч., 2 курс – 16 ч.)

3.1 История возникновения и развития баскетбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований.

3.2 Использование средств баскетбола при различных заболеваниях. Показания и противопоказания при использовании средств баскетбола (с учетом заболеваний).

3.3 Элементы техники перемещений (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты).

3.4 Элементы техники нападения (ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски).

3.5 Элементы техники защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины).

3.6 Тактика игры (тактика нападения; индивидуальные действия с мячом и без мяча; групповые взаимодействия).

3.7 Учебная игра.

Тема 4. Волейбол (1 курс – 20 ч., 2 курс – 16 ч.)

4.1 История возникновения и развития волейбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований.

4.2 Использование средств волейбола при различных заболеваниях. Показания и противопоказания при использовании средств волейбола (с учетом заболеваний).

4.3 Элементы техники перемещений (ходьба; бег; скачок).

4.4 Поддачи (нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая).

4.5 Передачи (вперед; назад).

4.6 Прием мяча (снизу двумя руками; снизу одной рукой).

4.7 Тактика игры (тактика защиты; тактика нападения).

4.8 Учебная игра.

Тема 5. Оздоровительная гимнастика (1 курс – 20 ч., 2 курс – 20 ч.)

5.1 История возникновения и развития различных видов оздоровительной гимнастики.

5.2 Использование средств гимнастики для профилактики и лечения заболеваний.

Виды оздоровительной гимнастики и методические особенности занятий. Самоконтроль.

5.3 Ритмическая гимнастика.

5.4 Атлетическая гимнастика.

5.5 Йога.

5.6 Стретчинг.

5.7 Физкультурно-оздоровительные системы.

Тема 6. Общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на профилактику и лечение болезни, комплексы ЛФК (1 курс – 28 ч., 2 курс – 30 ч.)

6.1 История возникновения и развития лечебной физкультуры. Методические особенности занятий ЛФК при различных заболеваниях.

6.2 Общеразвивающие и специальные упражнения без предметов.

6.3 Общеразвивающие и специальные упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, мячи, резиновые бинты, гантели и др.).

6.4 Комплексы лечебной физкультуры при различных заболеваниях.

Содержание практического материала для студентов СМО 3 курс (ППФП)

Тема 1. Легкая атлетика (дев. и юн. – 10 ч.)

1. Оздоровительный бег. Развитие общей выносливости

- Беседа об оздоровительных возможностях бега, его эффективности и влиянии на общую выносливость.

- Беседа об использовании разнообразных беговых упражнений для снятия нервно-эмоционального напряжения.

- Равномерный бег в медленном темпе. Периодический контроль пульса, ЧСС 120 – 130 уд/мин. и наблюдение за состоянием протекающих процессов в организме.

- Бег в чередовании с ходьбой (до 1000 м).

- Беседа о разновидностях беговой подготовки в контексте профессионально-прикладной подготовки.

- Бег по пересеченной местности (до 1000 м). Периодический контроль пульса, ЧСС 130 – 150 уд/мин.

- Беседа об эффективности аэробных упражнений. Быстрая ходьба 20-30 минут.

Тема 2. Подвижные игры (дев. и юн. – 10 ч.)

2.1. Беседа о роли и месте занятий подвижными играми в физическом воспитании студентов, для профилактики профессиональных заболеваний.

2.2. Подвижные игры для профилактики профессиональных заболеваний.

Тема 3. Баскетбол (дев. и юн. – 10 ч.)

3.1. Беседа о роли и месте занятий баскетболом в физическом воспитании студентов, для профилактики профессиональных заболеваний.

3.2. Упражнения на ловкость рук:

- броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками и одной (левой или правой) рукой, стоя на месте, в движении, с поворотом до 360°;

- вращение мяча вокруг себя в правую и левую стороны, жонглирование мячами стоя, присев, лежа: перебрасывание мяча с руки в руку по различным траекториям;

- ведение поочередно правой и левой руками, ударяя мячом об пол левой и правой руками, обводка мяча вокруг себя, не сходя с места, перекатывание мяча с ладони по руке через спину, по другой руке – на ладонь.

3.3. Упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание:

- броски мяча в корзину с различных расстояний: с места и в движении;

- броски по заданию: выполнить первую передачу точно в цель, вторую – вправо от цели, третью – в цель, четвертую – вправо и т.д., то же, с отклонением влево, вверх, вниз;
- броски волейбольного, баскетбольного, футбольного мячей на определенное расстояние (5, 8, 10 м).

3.4. Упражнения для развития быстроты движений и реакции:

- максимально быстрые броски баскетбольного мяча (двух мячей) в стену с небольшого расстояния двумя руками, одной рукой от груди, от плеча и его ловля;
- ведение мяча с низким отскоком, теппинг-тест с баскетбольным мячом.

3.5. Упражнения для тренировки реакции на движущийся объект:

- ловля мяча на месте и в движении, ловля и передача 2 – 3 мячей одновременно;
- ловля и передача мяча со сближением и удалением, ловля мяча после отскока от щита, площадки, игра по упрощенным правилам в баскетбол.

3.6. Упражнения на реакцию слежения:

- баскетбольные эстафеты, например, из исходного положения по лицевой стороне зала бег спиной вперед 3 м, поворот и обегание пяти стоек с ведением мяча, по боковой стороне – ведение мяча попеременно левой и правой рукой, по лицевой стороне до середины зала – ведение мяча с поворотом на 360°, передача мяча другому игроку;
- выполнение сочетаний двигательных действий, в одном случае заранее обусловленных, а в другом – внезапно возникающих по различным сигналам;
- броски мяча в кольцо из самых неожиданных положений.

3.7. Упражнения для совершенствования психофизических функций (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям):

- применять постепенное введение стрессовых факторов. Так, ведение мяча осложняется сопротивлением защитника, вводится ограничение времени на выполнение упражнения, упражнение может выполняться только в определенной части площадки, например, в зоне центрального круга или в зоне трех очков;
- вводить дополнительные отвлекающие факторы - не смотреть на мяч, применять очки, ограничивающие поле зрения сверху, сбоку, снизу.

3.8. Учебно-тренировочная игра. Оценка и обсуждение результатов. Самооценка ловкости и точности движений, групповых и индивидуальных действий в игре.

Тема 4. Бейсбол и лапта (дев. и юн. – 10 ч.)

4.1. Беседа о профессиональной направленности игры в бейсбол и лапту, ее оздоровительной ценности.

4.2. Упражнения для развития силы и ловкости кисти, предплечья и плеча:

- броски и ловля мяча, подброшенного вверх правой (левой) рукой, двумя руками, с поворота, с перемещением в сторону. Те же упражнения, но с бейсбольной ловушкой;
- жонглирование мячом, перебрасывание мяча с руки в руку, из-за спины вперед, вокруг себя, броски мяча пальцами вверх с подкручиванием вовнутрь, вбок, наружу;
- передачи мяча в парах, тройках, передачи двух мячей тремя и двумя игроками, прием мяча, брошенного с отскока (прямо и чуть в сторону) передачи мяча в тройках через посредника и т.д.

4.3. Упражнения для развития простой реакции, реакции слежения и реакции на движущийся объект:

- отбивание мяча битой с самонаброса, с наброса партнеров вверх;
- с переднего («питчерского») наброса, снизу и сверху, отбивание мяча вперед с наброса из-за спины, отбивание мячей на скорость (один за другим);
- отбивание мяча в определенные зоны.

4.4. Упражнения для развития быстроты и координации движений:

- бег до первой базы с выбеганием из «квадрата», с забеганием в «квадрат»;

- бег до 1-ой, 2-ой, 3-ей баз и полное пробегание к «дому», бег по базам в парах (один догоняет, другой убегает);

- прием мячей от 2 и более партнеров в быстром темпе.

4.5. Упражнения на внимание:

- специальные игровые упражнения с приемом мяча (флай, роллинг) и передачей в соответствующие базы (по команде тренера);

- определение и отбивание правильных («страйк») и пропуск неправильных («бол») мячей

- учебные игры в лапту и упрощенный бейсбол.

4.6. Упражнения для совершенствования психофизических функций (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям):

- выполнение подкатов («слайдинг») для овладения базами;

- выполнение приема «стил» («воровство» базы);

- прием сложных передач и отбиваний (с отскоком, с близкого расстояния);

- отбивание мячей с сильной подачи питчера.

Тема 5. Оздоровительная гимнастика (дев. и юн. – 20 ч.)

5.1. Беседа о роли видов оздоровительной гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке студентов.

5.2. Беседа о необходимости укрепления и развития мышц, поддерживающих рабочую позу сидя. Специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины.

5.3. Комплексы ритмической гимнастики с различным темпом и нагрузкой

5.4. Комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мышц.

5.5. Упражнения стретчинга для профилактики профессиональных заболеваний.

5.6. Упражнения йоги для профилактики профессиональных заболеваний.

Тема 6. Общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на профилактику и лечение профессиональных заболеваний, комплексы ЛФК (дев. и юн. – 22 ч.)

6.1. Общеразвивающие и специальные упражнения без предметов

6.2. Общеразвивающие и специальные упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, мячи, резиновые бинты, гантели и др.).

6.3. Комплексы лечебной физкультуры при различных профессиональных заболеваниях.

Тема 7. Аутогенная тренировка и психосаморегуляция (дев. и юн. – 2 ч.)

7.1. История формирования психотехник, их виды и социальная ценность. Умение владеть собой. Методы психорегуляции в профессиональном аспекте.

7.2. Техники и приемы психосаморегуляции. Групповое занятие по первому комплексу упражнений аутогенной тренировки (программа традиционного психотренинга – методика В.П.Некрасова и др., 1985). Использование методов психорегуляции с целью нормализации сна, снятия умственного утомления и напряжения.

7.3. Дыхательные упражнения и расслабление, обеспечивающие состояние покоя и отдыха. Групповое и индивидуальное занятие по второму комплексу упражнений аутогенной тренировки (программа релаксационного психотренинга). Домашнее задание по освоению приемов психосаморегуляции.

Тема 8. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности (дев. и юн. – 12 ч.)

8.1. Приемы массажа и самомассажа.

8.2. Дыхательная гимнастика.

8.3. Корректирующая гимнастика для глаз.

8.4. Аутогенная тренировка.

Ведение дневника самоконтроля

Студенты специального учебного отделения на протяжении всего периода обучения, ведут дневник самоконтроля, в котором указывают:

- ФИО, дату рождения, факультет и № группы.

2. Результаты измерений показателей физического развития и функциональной подготовленности (рост; масса тела; окружность грудной клетки в различных фазах; ЖЕЛ; сила кисти; артериальное давление; ЧСС в покое; функциональная проба - 20 приседаний за 30 секунд (определяется ЧСС до нагрузки, после нагрузки и время восстановления ЧСС); проба Штанге (задержка дыхания на вдохе); проба Генче (задержка дыхания на выдохе).

3. Результаты тестирования физической подготовленности: сгибание и разгибание рук в упоре лежа - отжимания (максимальное количество раз); прыжок в длину с места (см); поднимания туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек.); вис на перекладине на согнутых руках (сек); наклон туловища вперед (см); бег с ходьбой 1000 м (сек.). *Все тестовые упражнения выполняются с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Характеристика показателей тестирования и правила измерения представлены в приложении 2.

Определение показателей физического развития, функциональной и физической подготовленности осуществляется в каждом учебном семестре и фиксируется в дневнике самоконтроля.

4. Результаты самоконтроля психофизического состояния: настроение (хорошее, удовлетворительное, плохое); самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое); желание заниматься (большое, безразличное, нет желания); переносимость занятия (хорошая, удовлетворительная, плохая); болевые ощущения (боли в мышцах, в области правого подреберья, сердца, головные боли – указать при каких или после каких упражнений появляются боли, их сила и длительность); ЧСС (в начале, середине и в конце занятия); АД (по самочувствию). Результаты самоконтроля фиксируются в дневнике на каждом занятии.

В конце учебного года студенты анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Образец заполнения дневника самоконтроля представлен в приложении 3.

2.3. КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Контрольные занятия, зачеты, экзамены обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов, разработанных кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных групп по видам спорта (элективных курсов и групп спортивного отделения), по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки бакалавров и специалистов.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты, экзамены) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Форма итогового контроля. Оценка освоения учебного материала программы

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу на каждом семестре, сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

Первый подраздел. Теоретические знания.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими знаниями на оценку не ниже "удовлетворительно". По окончании самостоятельного изучения учебного материала по теоретическому разделу программы (4 семестр) студенты пишут реферат и защищают его (Приложение 1).

Студенты специального медицинского отделения, лечебной физической культуры и освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, в 1 семестре пишут реферат по проблеме своего заболевания. В реферате дают краткую характеристику заболевания, определяют влияние данного заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Выявляют медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями, описывают средства физической культуры, рекомендуемые при данном заболевании (диагнозе). Составляют и обосновывают индивидуальный комплекс физических упражнений (с указанием примерной дозировки).

Второй подраздел. Методические умения и навыки.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже "удовлетворительно".

Третий подраздел (для студентов основного и подготовительного медицинских отделений)

1). Общая физическая и спортивно-техническая подготовка (1-2 курс).

В конце каждого семестра студенты выполняют тесты по физической подготовке (Приложение 4 табл.1-8). Тесты по спортивно-технической подготовке студенты сдают по окончании изучения раздела программы: легкой атлетики, баскетбола, волейбола и др. (приложение 5).

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках может пересматриваться и изменяться кафедрой физической культуры в каждом семестре.

2). Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка (3 курс). В 5-6 семестрах студенты выполняют тесты по данному разделу подготовки (приложение 6, таблицы 1, 2). Суммарная оценка за выполнение данных тестов определяется по среднему количеству набранных очков, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко (приложение 6, таблица 3).

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках может пересматриваться и изменяться кафедрой физической культуры в каждом семестре.

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Данное положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному медицинскому отделению, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

Третий подраздел (для студентов специального медицинского отделения)

В конце каждого семестра студенты специального медицинского отделения выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по физической подготовке, с учетом противопоказаний (отжимания, прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лежа на спине, удержание тела в висе на перекладине, наклон вперед из положения сидя, бег 1000 м), фиксируя результаты измерений в «Дневнике самоконтроля». По окончании учебного года анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Тесты по спортивно-технической подготовке студенты сдают по окончании изучения раздела программы (легкой атлетики, баскетбола, волейбола и др.).

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и реферата.

В целом студенты, завершающие обучение по дисциплине «Физическая культура», должны обнаружить знания, общую, специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки бакалавров.

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (для студентов отделения заочного обучения)

Студенты заочного отделения пишут контрольную работу. Тематика контрольных работ, литература и требования к оформлению представлены в разделах 3.1 и 3.2

3.1 Тематика контрольных работ

Контрольная работа № 1

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Гибкость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 2

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Ловкость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 3

1. Физическая культура в структуре профессионального образования.
2. Сила и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 4

1. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорной).
2. Быстрота и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 5

1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
2. Выносливость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 6

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
2. Общая характеристика физических качеств, методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 7

1. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
2. Гибкость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 8

1. Принципы физического воспитания (сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
2. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 9

1. Средства физического воспитания.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 10

1. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов.
2. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 11

1. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
2. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 12

1. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
2. Атлетическая гимнастика. Основы самостоятельных занятий.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 13

1. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 14

1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 15

1. Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Методические основы производственной физической культуры.
2. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 16

1. Формы организации профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в вузе. Система контроля ППФП студентов (планирование, проверка и оценка ППФП).
2. Виды травм. Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 17

1. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задач. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Содержание и средства ППФП.
2. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 18

1. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, монограмм, функциональных проб, тестов.
2. Биологические ритмы и работоспособность.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 19

1. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.
2. Закаливание, как средство укрепления здоровья.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 20

1. Правила соревнований по избранному виду спорта.
2. Коррекция массы тела.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 21

1. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.
2. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 22

1. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
2. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений (ЧСС). Признаки чрезмерной нагрузки.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 23

1. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
2. Коррекция массы тела.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 24

1. Формы занятий физическими упражнениями в вузе (учебные, внеучебные).
2. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 25

1. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 26

1. Определение понятия «спорт». Массовый спорт, спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

3.2. Требования к оформлению контрольной работы

Контрольная работа одна из форм самостоятельного изучения студентами заочной формы обучения дисциплины «Физическая культура».

Контрольная работа выполняется строго по вариантам. Варианты выбираются в зависимости от последней цифры номера зачетной книжки. Например, если номер зачетной книжки заканчивается на цифру 1, то студент может выбрать контрольную работу под номером 1, 11 или 21. Замена вариантов не допускается. Контрольная работа, выполненная не по своему варианту, не принимается для проверки.

Выполненная контрольная работа сдается на факультет методисту заочного обучения, где регистрируется и передается преподавателю кафедры физической культуры.

Контрольная работа состоит из двух теоретических вопросов и одного практического задания по составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики. Комплекс упражнений обязательно должен включать описание каждого упражнения утренней гимнастики, его рисунок или фотографию, примерную дозировку. Всего 8-12 упражнений.

Объем контрольной работы – 10-15 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал – 1,5.

Контрольная работа должна иметь:

- титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;

- содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
- текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
- практический раздел должен содержать комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;
- список литературы должен содержать не менее 5 источников.

Образец оформления титульного листа контрольной работы представлен в приложении 7.

ПРИЛОЖЕНИЯ

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы)
8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
9. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
10. Средства и методы физического воспитания.
11. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
13. Сила и методика ее развития.
14. Быстрота и методика ее развития.
15. Выносливость и методика ее развития.
16. Ловкость и методика ее развития.
17. Гибкость и методика ее развития.
18. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
19. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
20. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
21. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
23. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
24. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
25. Атлетическая гимнастика.
26. Коррекция массы тела.
27. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
28. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
29. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.

31. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
32. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
33. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
34. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
35. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
36. Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс. Перспективное планирование тренировки в избранном виде спорта.
37. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.
38. Спортивная ориентация и отбор в спорте. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
39. Требования спортивной классификации и правила соревнований по избранному виду спорта.
40. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.
41. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.

Требования к реферату

- Написание реферата по дисциплине «Физическая культура» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.
- Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.
- Объем реферата – не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал – 1,5.
- Реферат должен иметь:
 - титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;
 - содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
 - текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
 - практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;
 - список литературы должен содержать не менее 5 источников.

Характеристика показателей тестирования и правила измерения *Показатели физического развития и функциональной подготовленности*

Рост – измеряется ростомером, от пола до верхушечной точки. При измерении роста испытуемый становится спиной к вертикальной стойке, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Планшетку опускают до соприкосновения с головой. Результаты исследований записывают в метрах.

Масса тела суммарно выражает уровень развития костно-мышечного аппарата, подкожно-жирового слоя и внутренних органов. Определяется взвешиванием на медицинских весах, без верхней одежды и обуви. До употребления весы должны показывать нулевой вес. Результаты исследований записывают в килограммах.

Окружность грудной клетки в различных фазах измеряют сантиметровой лентой. Сантиметровую ленту накладывают сзади под прямым углом к лопаткам, а спереди – у юношей по нижнему краю околососковых кружков, у девушек – над молочными железами на уровне прикрепления четвертого ребра к груди (среднегрудная точка). При наложении ленты обследуемый приподнимает руки, затем опускает их и становится в спокойную стойку. Рекомендуется сначала измерить окружности грудной клетки в положении максимально глубокого вдоха, затем – максимально глубокого выдоха. Исследователю необходимо внимательно контролировать натяжение сантиметровой ленты. Результаты исследований записывают в сантиметрах. Вычисляют и записывают разницу между показателями окружности грудной клетки в положении максимального вдоха и выдоха. Данный результат характеризует важную функциональную величину – экскурсию грудной клетки.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – это та часть общей емкости легких, о которой судят по максимальному объему воздуха (который можно выдохнуть после максимального вдоха). ЖЕЛ является одним из важнейших показателей функционального состояния аппарата внешнего дыхания. Ее величины зависят как от размеров легких, так и от силы дыхательной мускулатуры. Для определения ЖЕЛ используется спирометр. Обследуемый предварительно 2-3 раза делает глубокий вдох и выдох, а затем, сделав максимальный вдох, плотно берет в рот мундштук спирометра и, зажав свободной рукой нос, равномерно выдыхает воздух до отказа. Измерение проводится три раза, учитывается наибольший показатель. Результаты исследований записывают в миллилитрах.

Средними величинами ЖЕЛ являются: у мужчин – 3800-4200 см³, у женщин – 3000-3500 см³.

Сила кисти характеризует степень развития мускулатуры и определяется по максимальному проявлению усилия, которое может развить группа мышц в определенных условиях. Сокращение мышцы, при котором она развивает напряжение, но не изменяет своей длины, называется изометрическим. Такое сокращение проявляется в виде статической силы. Для определения силы кисти используется динамометр Колена, который берется в руку стрелкой к ладони и сжимается с максимальной силой, при этом рука отводится в сторону. Из трех измерений учитывается лучший результат, в килограммах.

Артериальное давление, мм рт ст (АД) – важный показатель функционирования сердечно-сосудистой системы. Измеряется АД сфигмоманометром в миллиметрах ртутного столба (мм рт. Ст.). Процедура измерения АД состоит в следующем. На плечо выше локтевого сгиба на 3-4 см накладывается резиновая манжетка и закрепляется. Затем с помощью резиновой груши в нее накачивается воздух. При этом на лучевой артерии (в области запястья) контролируется пульс, после его исчезновения давление в манжетке надо повысить еще на 20-30 мм рт. Ст. Затем на локтевую артерию (в области локтевого сгиба, ближе к его внутреннему краю) устанавливается фонендоскоп, чтобы слышать толчки пульса. При выпуске воздуха из манжетки в ней медленно снижается давление, и в тот момент, когда кровь раскроет все еще сжимаемую манжеткой плечевую артерию, услышите

первый пульсовой тон. При этом необходимо заметить уровень давления по шкале сфигмоманометра, это будет величина максимального, систолического АД. Продолжить постепенно снижать давление в манжетке до тех пор, пока не исчезнут пульсовые тоны. И снова необходимо заметить уровень давления, это будет минимальное, диастолическое АД. Исследование необходимо повторить: при правильном измерении результаты не должны отличаться более чем на 5 мм рт.ст. При первичном исследовании АД необходимо измерять на обеих руках, так как оно может быть разным из-за аномалий распределения артериальных сосудов. Если АД на одной руке отличается от АД на другой более чем на 10 мм рт.ст., это необходимо учитывать при последующих исследованиях, измеряя АД на той руке, где оно выше.

Для определения должного давления можно использовать следующие формулы:

7-20 лет	21-80 лет
Систолическое АД = $1,7 \times \text{возраст} + 83$	Систолическое АД = $0,4 \times \text{возраст} + 109$
Диастолическое АД = $1,6 \times \text{возраст} + 42$	Диастолическое АД = $0,3 \times \text{возраст} + 67$

В данных формулах возраст выражается в годах, АД – в мм рт. ст.

Если фактическая величина систолического АД окажется выше должной, рассчитанной по предложенным формулам, на 15 мм рт.ст. и более, а диастолическое давление – на 10 мм рт.ст. и более, то это будет свидетельствовать о гипертензии (повышенном АД). Если фактическая величина систолического АД окажется ниже должной на 20 мм рт.ст. и более, а диастолического – на 15 мм рт.ст. и более, такое состояние следует рассматривать как гипотензию (пониженное АД).

Частота сердечных сокращений в покое (ЧСС или пульс), уд/мин. Пульсом называются толчкообразные колебания стенок сосудов, вызванные движением крови, выбрасываемой сердцем. Подсчитать пульс можно на сонной, височной и лучевой артерии (у основания большого пальца). Для определения пульса в состоянии покоя необходимо отдохнуть сидя 3-5 мин. И сосчитать пульс за 1 мин. Можно посчитать ЧСС за 10 сек (умножив показатель на 6, получим ЧСС за 1 мин).

Величина ЧСС меньше 60 уд/мин оценивается как отличная; 60-74 – хорошая; 75-89 – удовлетворительная; более 90 – неудовлетворительная.

Пульс менее 60 уд/мин (обозначается как брадикардия) часто регистрируется у спортсменов, тренирующихся на выносливость (лыжников, марафонцев, бегунов на длинные дистанции). И свидетельствует об экономной сердечной деятельности.

ЧСС менее 40 уд/мин может быть следствием патологических изменений в сердце. В данном случае необходимо кардиологическое обследование. Выявленная в условиях покоя тахикардия (пульс выше 90 уд/мин) обычно указывает на патологию сердца или нарушение его нейрогуморальной регуляции.

Функциональная проба (20 приседаний за 30 сек). Определяется реакция сердца на нагрузку, время восстановления ЧСС после нагрузки. Необходимо измерить ЧСС в состоянии покоя, затем выполнить функциональную пробу с дозированной физической нагрузкой: 20 глубоких приседаний (туловище прямое, руки вперед) в течение 30 секунд. После выполнения пробы фиксируется ЧСС (уд/мин), а также время восстановления ЧСС до состояния покоя (сек).

Превышение пульса после приседаний на 25% и менее от исходного считается отличным; от 25 до 50% - хорошим; от 50 до 75% - удовлетворительным; свыше 75% - плохим. Повышение ЧСС свыше указанных величин свидетельствует о неадекватной реакции сердца на нагрузку, что может быть следствием недостаточной тренированности или неполного восстановления после предшествующей нагрузки. Чем функционально полноценнее сердце, чем совершеннее деятельность его регуляторных механизмов, тем меньше изменяется пульс в ответ на дозированную физическую нагрузку. В некоторых случаях требуется тщательный врачебный контроль.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5-7 минут отдыха в положении сидя следует сделать полный вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80-90 % от максимального)

и задержать дыхание. Продолжительность задержки дыхания в большей степени зависит от волевых усилий человека, поэтому в задержке дыхания различают время чистой задержки и волевой компонент. Начало последнего фиксируется по первому сокращению диафрагмы (колебанию брюшной стенки). Результат пробы оценивается как удовлетворительный при задержке дыхания на 40-50 сек., неудовлетворительный – менее 40 сек. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, а при утомлении снижается.

Проба Генче (задержка дыхания на выдохе). После полного выдоха и вдоха снова выдыхают (примерно 80-90 % от максимального) и задерживают дыхание. Результат пробы оценивается как удовлетворительный при задержке дыхания на 25-30 сек., неудовлетворительный – менее 25 сек. При заболеваниях органов кровообращения, дыхания, после инфекционных и других заболеваний, а также после перенапряжения и переутомления, в результате которых ухудшается общее функциональное состояние организма продолжительность задержки дыхания и на вдохе и на выдохе уменьшается.

Показатели физической подготовленности

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Исходное положение: упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: встать носками к стартовой черте, подготовиться к прыжку. Толчок выполняется двумя ногами с махом руками. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого. Из трех попыток фиксируется лучший результат.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Удержание тела в виси на перекладине. Испытуемый принимает положение виси так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

Наклон вперед из положения сидя. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, при фиксации этого результата в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибания ног в коленях.

Бег 1000 м. Выполняется с высокого старта. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную и обычную).

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Ф И О Иванова Елена Викторовна

Дата рождения 22.06.1992

Факультет ЮФ

№ группы 021-б

Результаты измерений показателей физического развития

Показатели тестирования	2010-2011 уч.г.		2011-2012 уч.г.		2012-2013 уч.г.	
	I семестр	II семестр	I семестр	II семестр	I семестр	II семестр
Рост, см	167					
Масса тела, кг	57					
Окруж. гр. клетки, см:						
пауза	86					
вдох	90					
выдох	84					
экскурсия	6					
ЖЕЛ, мл	2900					
Сила кисти, кг (пр/лев)	26/28					
АД, мм.рт.ст	120/80					
ЧСС в покое, уд/мин	66					
Функциональная проба (20 приседаний за 30 сек)						
ЧСС до нагрузки	66					
ЧСС после нагрузки	100					
Время восстанов., с	120					
Проба Штанге, с	32					
Проба Генче, с	25					

Результаты тестирования показателей физической подготовленности

Показатели тестирования	2010-2011 уч.г.		2011-2012 уч.г.		2012-2013 уч.г.	
	I семестр	II семестр	I семестр	II семестр	I семестр	II семестр
Отжимания, раз	8					
Прыжок в длину, см	160					
Подним. туловища за 30 сек, раз	19					
Вис, сек	10					
Наклон, см	8					
Бег с ходьбой, с	300					

Результаты самоконтроля

Показатели самоконтроля		_____ 2011 г.						
		месяц						
		10.09.	14.09					
Настроение	хорошее							
	удовлетв.							
	плохое							
Самочувствие	хорошее							
	удовлетв.							
	плохое							
Желание заниматься	большое							
	безразличное							
	нет желания							
Переносимость занятия	хорошая							
	удовлетв.							
	плохая							
Болевые ощущения (указать в какой области и при каких упражнениях появляются боли, их сила и длительность.)								
ЧСС, уд/ми	в начале занятия							
	в середине занятия							
	в конце занятия							
АД (по самочувствию)								

ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ
1 курс (зимняя сессия)

Девушки

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Поднимания туловища (раз)	35-44	45-54	55 и >
Челночный бег (с)	13,0-12,6	12,5-12,1	12,0 и <
*Бег 6 мин (м)	1100-1149 (13 кр.)	1150-1199 (13,5 кр.)	1200 и > (14 кр.)
Прыжок в длину (см)	160-169	170-179	180 и >

ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ
1 курс (зимняя сессия)

Юноши

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Подтягивания	9-11	12-14	15 и >
Челночный бег (с)	12,0-11,6	11,5-11,1	11,0 и <
*Бег 6 мин (м)	1500-1549 (17,5 кр.)	1550-1599 (18 кр.)	1600 и > (18,5 кр.)
Прыжок в длину (см)	220-229	230-239	240 и >

*1 круг в с/зале гл. корпуса = 86 м

ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ
1 курс (летняя сессия)

Девушки

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Поднимания туловища	35-44	45-54	55 и >
Бег, 100 м	17,8-17,1	17,0-16,1	16,0 и <
Бег, 2000 м	11,45-11,16	11,15-10,46	10 м 45 с и <

ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ
1 курс (летняя сессия)

Юноши

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Подтягивания	9-11	12-14	15 и >
Бег, 100 м	14,0-13,7	13,6-13,3	13,2 и <
Бег, 3000 м	13,10-12,37	12,36-12,16	12 м 15 с и <

ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ
2 курс (зимняя сессия)

Девушки

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Поднимания туловища (раз)	40-49	50-59	60 и >
Челночный бег (с)	12,8-12,4	12,3-11,9	11,8 и <
*Бег 6 мин (м)	1150-1199 (13,5 кр.)	1200-1249 (14 кр.)	1250 и > (14,5 кр.)
Прыжок в длину (см)	170-179	180-189	190 и >

ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ
2 курс (зимняя сессия)

Юноши

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Подтягивания	10-12	13-15	16 и >
Челночный бег (с)	11,8-11,4	11,3-10,9	10,8 и <
*Бег 6 мин (м)	1550-1599 (18 кр.)	1600-1649 (18,5 кр.)	1650 и > (19 кр.)
Прыжок в длину (см)	230-239	240-249	250 и >

*1 круг в с/зале гл. корпуса = 86 м

ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ
2 курс (летняя сессия)

Девушки

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Поднимания туловища	40-49	50-59	60 и >
Бег, 100 м	17,7-17,0	16,9-16,0	15,9 и <
Бег, 2000 м	11,36-11,07	11,06-10,37	10 м 36 с и <

ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ
2 курс (летняя сессия)

Юноши

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Подтягивания	11-13	14-16	17 и >
Бег, 100 м	13,9-13,6	13,5-13,2	13,1 и <
Бег, 3000 м	13,00-12,31	12,30-12,01	12 м 00 с и <

Тесты по спортивно-технической подготовке

Раздел программы	Юн/дев	Наименование теста	
		Тест 1	Тест 2
Легкая атлетика	юн	Бег 60 м – 8,5 с	Бег 500 м – 1 мин 30 с
	дев	Бег 60 м – 10 с	Бег 500 м – 1 мин 45 с
Футбол	юн	Удар по воротам (3 x 2 м) с 10 м – 5 попыток – 3 попадания	Ведение мяча 30 м – 5,5 с
ОФП	дев	Поднимания прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке – 5 раз	Отжимания в упоре лежа – 10 раз
Волейбол	юн	Передача мяча над собой любым способом в круге, диаметром 3,6 м – 8 раз	Подача мяча (любым способом) – 5 попыток – 4 попадания в площадку
	дев	Передача мяча над собой любым способом в круге, диаметром 3,6 м – 6 раз	Подача мяча (любым способом) – 5 попыток – 3 попадания в площадку
Баскетбол	юн	Штрафной бросок 10 попыток – 5 попаданий	Броски из-под кольца 5 попыток – 4 попадания
	дев	Штрафной бросок 10 попыток – 3 попадания	Броски из-под кольца 5 попыток – 3 попадания
Атлетическая гимнастика	юн	Отжимания на брусьях – 6 раз	Поднимания туловища из положения лежа в положение сед (руки за головой за 30 с – 22 раза
Ритмическая гимнастика	дев	Наклон туловища – 8 см	Поднимания туловища из положения лежа в положение сед (руки за головой за 30 с – 20 раз

Примерные контрольные тесты для оценки физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов (3 курс)

Девушки

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 9-9-15-15 м (с)	12.2	12.8	13.6	14.3	15.0
Бег 3000 м (мин, с)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	31.00	32.30	34.15	36.40	38.00
Плавание 50 м (мин, с)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр
Плавание 100 м (мин, с)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжок в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	110	105	100
Подтягивание в весе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Бросок набивного мяча – 1 кг. (м)	11.50	11.00	10.40	9.60	8.80
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

Примерные контрольные тесты для оценки физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов (3 курс)

Юноши

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 9-9-15-15 м (с)	12.2	12.8	13.6	14.3	15.0
Бег 5000 м (мин, с)	23.50	25.00	26.50	27.45	28.30
Бег на лыжах 10 км (мин, с)	50.00	52.00	55.00	58.00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	40.0	44.0	48.0	57.0	б/вр
Плавание 100 м (мин, с)	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30
Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжок в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
Прыжок в высоту с разбега (см)	145	140	135	130	125
Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
Бросок набивного мяча – 3 кг. (м)	11.40	10.50	9.60	8.80	8.00

Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий

Оценка тестов физической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Образец оформления титульного листа контрольной работы

АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

(ФГБОУ ВПО «АмГУ»)

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № __

по дисциплине: Физическая культура

Исполнитель

студент группы 006-В

Е.В. Иванова

номер зачетной книжки - 002371

Благовещенск 2011

