

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Факультет социальных наук

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой ФК

_____ Е.В. Токарь

« ___ » _____ 2007 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебно-методический комплекс по дисциплине

Для всех специальностей

Составители: Е.В. Токарь, А.В. Лейфа, О.В. Юречко

Благовещенск

2007

Печатается по решению

*редакционно-издательского совета
факультета социальных наук
Амурского государственного
Университета*

Е.В. Токарь, А.В. Лейфа, О.В. Юречко

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура».
– Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2007

Учебно-методический комплекс ориентирован на оказание методической помощи в усвоении учебного материала по дисциплине «Физическая культура» студентами очной и заочной форм обучения всех специальностей, планирование и самостоятельную работу студентов, контроля знаний; оказание помощи преподавателям с целью повышения научно-педагогического опыта и совершенствования педагогического мастерства.

© Амурский государственный университет, 2007

ВВЕДЕНИЕ

На основе Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах вузов по всем направлениям и специальностям в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин выделено 408 часов на дисциплину "Физическая культура" для обязательного изучения, с проведением итоговой аттестации.

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, курс лекций и методико-практических занятий.

Рабочая программа разработана в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по всем специальностям, профилируемым в АмГУ, на основе типовой учебной программы по физическому воспитанию для вузов (2000 г.).

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»

Для всех специальностей

Программа утверждена проректором по учебной и научной работе Е.С. Астаповой
«__» _____ 2007 г.

Курс 1 – 4	Семестр 1 – 8
Лекции	26 ч.
Методико-практические занятия	28 ч.
Учебно-тренировочные	296 ч.
Контрольные занятия, зачеты	56 ч.
Всего	408 ч.

Составитель: Токарь Е.В., доцент, к.п.н.

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

1.1 Цель дисциплины

Целью физического воспитания студентов вузов 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.

1.2. Задачи дисциплины

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- 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.

1.3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В ходе реализации учебной программы "Физическая культура", при условии должной организации и регулярности учебных занятий в установленном объеме 408 часов, должно быть полностью обеспечено выполнение следующих требований Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по данной учебной дисциплине (Федеральный компонент):

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности;

- основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;

- общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;

- спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;

- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

В свою очередь указанный обязательный минимум содержания образовательной программы учебной дисциплины "Физическая культура" позволяет определить следующие требования к знаниям и умениям студента по окончании курса обучения по данной учебной дисциплине:

- 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. Место дисциплины «Физическая культура» в системе социогуманитарного образования

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 29.04.99 № 80-ФЗ;

- приказ Минобрнауки России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 № 686;

- приказа Минобразования России «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, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла "Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины".

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.

1.5. Содержание дисциплины «Физическая культура»

Стандарт (по дисциплине)

ГСЭ.Ф.02

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; физическая культура и спорт как социальные феномены общества; законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; физическая культура личности;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов;
- основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

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, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

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

Материал программы включает два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный (базовый), обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также региональные условия и традиции.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы (теоретический, практический, контрольный), выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Подготовка человека к будущей трудовой деятельности, а также проведение профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры и спорта

являются одними из главных задач системы физического воспитания. Решение этих задач - основная цель профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Элементы профессионально-прикладной физической подготовки, удачно использованные в процессе физического воспитания студентов 3-4 курсов, обучающихся в классическом университете, позволят оптимально решать задачи, связанные с повышением потребности и интереса к занятиям физической культурой будущих специалистов, совершенствованием профессионально значимых физических качеств, умением организовывать специальные физкультурные мероприятия для оптимизации трудовой деятельности и восстановительных послерабочих процессов.

Правильное применение средств физической культуры и спорта поможет повысить производительность труда, снизить заболеваемость, улучшить работоспособность, а, следовательно, обеспечить высокую эффективность труда на основе рационального сочетания высокой работоспособности и хорошего здоровья будущего работника.

Раздел программы ППФП рассчитан на студентов 3-4 курсов дневного обучения, имеющих определенную степень общей физической подготовленности и обладающих рядом знаний по физиологии, анатомии и теории физического воспитания и спорта (которые они получают на 1 и 2 курсах).

В связи с невозможностью увеличения учебных часов, выделяемых на физическое воспитание и его недостаточной индивидуализацией, кафедрой физической культуры АмГУ используются занятия, основанные на инициативе и самостоятельности студентов (клубные и секционные формы образования, обучения и развития студентов).

Распределение учебных часов на освоение основных разделов учебной программы

На основе Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах вузов по всем направлениям и специальностям высшего профессионального образования в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин выделено 408 часов на дисциплину "Физическая культура" в обязательном курсе на весь период обучения с проведением итоговой аттестации.

Учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» строится согласно следующему распределению обязательных учебных часов на освоение трех основных разделов программы по годам обучения (табл. 1).

Содержание и объем учебного материала по дисциплине «Физическая культура» для студентов 1-4 курсов всех специальностей представлены в табл. 2 (теоретические занятия), табл. 3 (методико-практические занятия), табл. 4 и 5 (практические занятия).

Таблица 1

Распределение учебных часов на освоение основных разделов учебной программы

Курс обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольный	
		Методико-практический	Учебно-тренировочный		
1	18	18	90	18	144
2	8	10	90	18	126
3	-	-	62	10	72
4	-	-	56	10	66
Всего	26	28	298	56	408

Таблица 2

Содержание и объем учебного материала по дисциплине «Физическая культура» для студентов 1-2 курса

Теоретические занятия – всего 26 ч.
(1 курс – 18 ч; 2 курс – 8 ч)

№ темы	Содержание занятий	Количество часов	
		1 курс	2 курс
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	-
2	Социально-биологические основы физической культуры	4	-
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	-
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	-
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4	-
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	-
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	-	2
8	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	-	2
*9	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	-	2
*10	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	-	2
	<i>Итого – 26 ч.</i>	18	8

* Тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета.

Таблица 3

Содержание и объем учебного материала
по дисциплине «Физическая культура» для студентов 1-2 курса

Методико-практические занятия – всего 28 ч.
(1 курс – 18 ч; 2 курс – 10 ч)

№ темы	Содержание занятий	Количество часов	
		1 курс	2 курс
1	2	3	4
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	2	-
2	Методики оценки и самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2	-
3	Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления	2	-
4	Основы методики массажа и самомассажа	2	-
5	Методика составления и самостоятельного проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений	2	-
6	Основные физические качества и методика их развития	2	-
7	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)	2	-
8	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации	2	-
9	Методика подбора средств проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста	2	-
10	Исследование физического развития.	-	2
11	Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития.	-	2
12	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).	-	2
13	Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса.	-	2
14	Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия.	-	2

Таблица 4

Содержание и объем учебного материала
по дисциплине «Физическая культура» для студентов 1-2 курса

Практические занятия: 1 курс – 90 ч; 2 курс – 90 ч

Контроль: 1 курс – 18 ч; 2 курс – 18 ч

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов			
		1 курс		2 курс	
		Дев.	Юн.	Дев.	Юн.
1	Легкая атлетика	28	28	24	24
2	Футбол	–	10	–	10
3	Спортивные игры (баскетбол)	18	18	–	–
4	Спортивные игры (волейбол)			22	22
5	Лыжная подготовка	16	16	16	16
6	Ритмическая гимнастика	28	–	28	–
7	Атлетическая гимнастика	–	18	–	18
		90	90	90	90

Таблица 5

Содержание и объем учебного материала
по дисциплине «Физическая культура» для студентов 3-4 курсов

Практические занятия (раздел ППФП): 3 курс – 62 ч; 4 курс – 56 ч

Контроль: 3 курс – 10 ч; 4 курс – 10 ч

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов			
		3 курс		4 курс	
		Дев.	Юн.	Дев.	Юн.
1	Легкая атлетика	10	10	10	10
2	Футбол	–	8	–	8
3	Спортивные игры (баскетбол)	18	18	14	14
4	Спортивные игры (бейсбол и лапта)	8	8	6	6
5	Ритмическая гимнастика	24	–	20	–
6	Атлетическая гимнастика	–	16	–	12
7	Аутогенная тренировка и психосаморегуляция	2	2	2	2
8	Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности	–	–	4	4
		62	62	56	56

РАЗДЕЛЫ КУРСА

Теоретический раздел

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 лекции 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 приобретении практического опыта в будущей профессиональной деятельности, в занятиях избранным видом спорта или физкультурно-оздоровительными системами. По теме каждой лекции кафедра физической культуры предоставляет студентам список основной и дополнительной литературы.

Лейфа Андреем Васильевичем, доцентом кафедры ПиП, разработано учебное пособие «Теоретический курс дисциплины «Физическая культура». Пособие включает 11 конспектов лекций, которые соответствуют тематике обязательных лекционных занятий, а также примерные контрольные вопросы к итоговому дифференцированному зачету. Пособие представлено в разделе 2.1. УМКД.

1 курс (обязательная тематика)

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

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

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

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.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья (4 часа).

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

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (2 часа).

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.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания (4 часа).

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.

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

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.

2 курс (обязательная тематика)

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (2 часа).

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.

Тема 8. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом (2 часа).

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

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов (2 часа).

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)

СХЕМА ИЗЛОЖЕНИЯ РАЗДЕЛА: 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.

Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета АмГУ) (2 часа).

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.

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.

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

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. 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.

Методико-практические занятия

1 курс

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание и др.) (2 часа)
2. Методики оценки и самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции (2 часа).
3. Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления (2 часа).
4. Основы методики массажа и самомассажа (2 часа).
5. Методика составления и самостоятельного проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений (2 часа).
6. Основные физические качества и методика их развития (2 часа).
7. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания) (2 часа).
8. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации (2 часа).

9. Методика подбора средств проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста (2 часа).

2 курс

10. Исследование физического развития (2 часа).

11. Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития (2 часа).

12. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы) (2 часа).

13. Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса (2 часа).

14. Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия (2 часа).

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 14 методико-практических занятий, которые соответствуют тематике лекционного 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. Пособие представлено в разделе 2.2. УМКД.

Учебно-тренировочные занятия

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 достиганием 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. Распределение тем и учебных часов в учебно-тренировочном разделе представлено в табл. 3, 4.

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 профессиональной деятельности специалиста. 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 – 28 ч., 2 курс – 24 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 (всего – 18 ч. на 1 курсе)

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 (всего – 22 ч. на 2 курсе)

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. Лыжная подготовка (1 курс – 16 ч., 2 курс – 16 ч.)

1. История возникновения и развития лыжного спорта. Ведущие спортсмены. Правила соревнований.
2. Материально-техническое обеспечение занятий (лыжи; лыжные палки; лыжные крепления; обувь и одежда лыжника; лыжные мази и парафины; правила смазки лыж).
3. Правила поведения учащихся на занятиях. Предупреждение травматизма и обморожений.
4. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
5. Техника лыжных ходов (попеременные ходы: попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход; одновременные ходы: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный; коньковый ход).
6. Техника подъемов на лыжах (скользящим шагом; скользящим бегом; ступающим шагом; полулочкой; елочкой; лесенкой).
7. Техника спусков на лыжах (в основной стойке; в высокой стойке; в низкой стойке).

Тема 6. Ритмическая гимнастика (1 курс – 28 ч., 2 курс – 28 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 7. Атлетическая гимнастика (1 курс – 18 ч., 2 курс – 18 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.

3-4 курс (ШФП)

Тема 1. Легкая атлетика (3 курс – 10 ч., 4 курс – 10 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 5х200 м до 4-6 раз – повторно.
- Пробегание отрезков 5х400 м до 3-4 раз.
- Пробегание отрезков 100+200+400+200+100м.

- Пробегание отрезков 2х200 м, 2х400 м, 2х200 м.

1.4. Прием контрольных нормативов

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

Тема 2. Футбол (3 курс – 8 ч., 4 курс – 8 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 (3 курс – 18 ч., 4 курс – 14 ч.)

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

2.2. Проверка технической подготовленности контингента.

2.3. 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.

2.4. 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.

2.5. 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).

2.6. 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.

2.7. 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.

2.8. 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.

2.9. 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.

2.10. 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.

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

Тема 4. Бейсбол и лапта (3 курс – 8 ч., 4 курс – 6 ч.)

4.1. Беседа о профессиональной направленности игры в бейсбол и лапту.

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 (3 курс – 24 ч., 4 курс – 20 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 (3 курс – 16 ч., 4 курс – 12 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 (3 курс – 2 ч., 4 курс – 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 (всего – 4 ч. на 4 курсе)

8.1. Приемы массажа и самомассажа.

8.2. Дыхательная гимнастика.

8.3. Корректирующая гимнастика для глаз.

8.4. Аутогенная тренировка.

Практический материал для **специального учебного отделения** разработан кафедрой физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний здоровья для каждого студента. Практические занятия с данным отделением строятся с корректирующей и оздоровительно-профилактической направленностью. Использование средств физического воспитания включает 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. Примерный перечень контрольных упражнений для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (юноши и девушки) представлен в приложении 4.

Студенты специального учебного отделения (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденных 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).

В последующих семестрах студенты пишут и защищают тематические рефераты. Тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре разработана преподавателями кафедры ФК и утверждена на заседании кафедры 01.11.2004 (протокол № 3) Список тем и требования к написанию реферата представлен в приложении 1.

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".

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.

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

В конце каждого семестра студенты выполняют тесты по физической подготовке (Приложение 2 табл.1-8). Тесты по спортивно-технической подготовке студенты сдают по окончании изучения раздела программы (легкой атлетики, баскетбола, волейбола и др.).

2). Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка (3-4 курс). Тесты для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (передвижение на лыжах и плавание) являются обязательными. Для оценки тестов используются таблицы (приложение 3, таблицы 1, 2). В каждом семестре студенты выполняют 2 - 3 теста 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 3, 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 на первых трех семестрах при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Перечень основных профессионально значимых теоретических знаний, а также физкультурно-спортивных и оздоровительных умений и навыков по дисциплине «Физическая культура» представлен в приложениях 5 и 6 (с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета АмГУ).

Обязательная итоговая аттестация по физической культуре

Условием допуска к итоговой аттестации является выполнение студентами материала данной Программы, обязательных тестов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке, предусмотренных в течение последнего семестра обучения не ниже «удовлетворительно». Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы.

Студенты, завершающие обучение по дисциплине «Физическая культура», должны обнаружить знания, общую, специальную и профессионально-прикладную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по данным специальностям.

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

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.

42. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задач. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Содержание и средства ППФП.

43. Формы организации ППФП в вузе. Система контроля ППФП студентов (планирование, проверка и оценка ППФП)

44. Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Методические основы производственной физической культуры.

45. Физическая культура на производстве и в свободное время.

46. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Требования к реферату

1. Написание реферата по дисциплине «Физическая культура» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.

2. Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

3. Объем реферата – не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал – 1,5.

4. 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 содержания;
- практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;
- список литературы должен содержать не менее 5 источников.

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 >

Таблица 2

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

Таблица 3

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 <

Таблица 4

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 >

Таблица 6

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

Таблица 7

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 <

Таблица 8

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 <

Примерные контрольные тесты для оценки физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов

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

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

Таблица 3

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

Примерный перечень контрольных упражнений для оценки
физической подготовленности студентов специального
учебного отделения (юноши и девушки)

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

Перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения в очках определяют кафедры физического воспитания с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов.

Основные профессионально значимые теоретические знания по дисциплине
«Физическая культура» (с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого
факультета АмГУ)

Первый курс

1. Роль физической культуры как учебной дисциплины высшего профессионального образования и всестороннего развития будущего специалиста.
2. Нормативно-правовое обеспечение физической культуры и спорта в России.
3. Роль физической культуры и спорта в социализации человека.
4. Основы здорового образа и стиля жизни.
5. Содержание и формы самостоятельных физкультурных занятий, методы самоконтроля.
8. Основы гигиены: режим учебы и отдыха, питание, двигательный режим и др.
9. Правила судейства соревнований в беговых видах легкой атлетики.

Второй курс

1. Современные физкультурно-оздоровительные системы и критерии их личностно-ориентированного выбора с учетом учебного режима в вузе и будущей профессиональной деятельности специалиста.
2. Особенности развития организма человека и влияние физкультурно-спортивных и оздоровительных средств на его динамику.
3. Самоанализ физической подготовленности и контроль за эффективностью тренировочного процесса, двигательной активностью, развитием физических качеств.
4. Положение о соревнованиях, правила судейства и методика проведения занятий по избранному виду спорта.

Третий-четвертый курс

1. Задачи, содержание и средства ППФП студентов будущих специалистов.
2. Психофизическая характеристика труда специалиста, профессионально значимые двигательные умения и навыки.
3. Причины производственного утомления и профессиональных заболеваний специалиста, их профилактика физкультурно-оздоровительными средствами.
4. Производственная физическая культура бакалавра, магистра и специалиста.

Основные профессионально значимые физкультурно-спортивные и оздоровительные умения и навыки (с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета АмГУ)

1 семестр:

- составлять и проводить комплексы утренней гимнастики и физкультурных минуток, подбирать и применять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий;
- правильно осуществлять дыхание при выполнении физических упражнений и в период восстановления, освоить методику дыхательной гимнастики;
- осуществлять самоконтроль и приемы страховки и помощи при занятиях физическими упражнениями;
- правильно организовывать недельный двигательный режим и самостоятельно осуществлять физическую подготовку по заданию преподавателя.

2 семестр:

- организовывать личный рациональный режим дня с использованием самостоятельных форм физкультурных занятий;
- судить соревнования в качестве помощника судьи по лыжным гонкам и легкоатлетическим видам учебной программы.

3 – 4 семестры:

- составлять и проводить комплексы подготовительных и специальных упражнений в одной из частей учебно-тренировочного занятия;
- анализировать проведение физических упражнений;
- составлять и проводить комплексы утренней гигиенической гимнастики
- овладеть методами самоконтроля с использованием тестов и функциональных проб.

5 – 8 семестры:

- совершенствовать умения управлять строем с выполнением строевых, общеразвивающих и специальных упражнений при проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в учебной группе;
- подбирать и проводить упражнения для развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости;
- совершенствовать навыки проведения физических упражнений в процессе учебных и внеурочных занятий в студенческой группе;

- совершенствовать навыки подбора и проведения комплексов физических упражнений и игр в процессе учебных и самостоятельных занятий по избранному виду спорта;
- поддерживать оптимальный двигательный режим посредством самостоятельной физической подготовленности;
- участвовать в однодневных и многодневных походах по интересам;
- выполнять гигиенические требования и соблюдать профилактические меры в процессе организованных и самостоятельных занятий физической культурой и спортом в личной жизни и профессиональной деятельности;
- овладеть методами оказания первой доврачебной помощи при травмах; вести и анализировать дневник недельного двигательного режима.

Рекомендуемая литература (обязательная)

1. Физическая культура студента: Учеб.: рек. Мин. обр. РФ / Под ред. В.И. Ильинич. - М. : Гардарики, 2001. - 448с.
2. Лейфа А.В. Теоретический курс дисциплины "Физическая культура": Учеб. пособие: Доп. УМО вузов / А.В.Лейфа. - Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2003. - 272 с.
3. Сальников А.Н. Физическая культура: конспект лекций: Учеб. пособие, 2006
4. Юречко О.В., Токарь Е.В. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» в вузе: Учеб. пособие, 2007
5. Вавилова Н.Н., Перельман Ю.М., Нахамчен Л.Г., Лейфа А.В. Практические занятия по оценке состояния здоровья: Учебное пособие. Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2002
6. 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.
7. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб.: рек. Мин. обр. РФ / Ю. И. Евсеев. - Ростов н/Д : Феникс, 2002. - 236 с.
8. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учеб. пособие: доп. Мин. обр. РФ / Н. В. Решетников. - М.: Академия : Мастерство, 2001. - 448с.
9. Грачев О.К. Физическая культура: Учеб. пособие, 2005
10. Конеева Е.В. Физическая культура: Учеб. пособие, 2006
11. Кикоть В.Я., Барчукова И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учеб. пособие, 2007
12. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Учеб. пособие, 2006
13. Попов С.Н. Физическая реабилитация : Учебник для вузов, 2006
14. Лечебная физическая культура: учеб.: доп. Мин. обр. РФ / ред. С. Н. Попов. - М.: Академия, 2005. - 416 с.
15. Токарь Е.В. Коррекция фигуры: рекомендации и специальные упражнения для женщин: Учеб. пособие : Рек. Гос. ком. РФ / Е.В. Токарь. - Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2001. - 96 с.
16. Виленский М.Я. Работоспособность студентов в учебной деятельности и её регулирование средствами физической культуры: Лекции по курсу "Физическая культура" / Виленский М.Я., Горшков А.Г.. - М. : Изд-во МНЭПУ, 1995. - 38-00 с.
17. Горшков А.Г. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: Метод. пособие / Горшков А.Г.. - М. : Изд-во МНЭПУ, 1995. - 28с.

18. Хозяинов Г.И. Акмеология физической культуры и спорта: учеб. пособие: рек. УМО / 19. Г.И. Хозяинов, Н.В. Кузьмина, Л.Е. Варфоломеева. – М.: Академия, 2005. - 205 с.
20. 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.
21. Физическая реабилитация: учеб.: рек. УМО / под ред. С. Н. Попова. - Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 604 с.

Дополнительная учебная литература

1. Спортивные игры: Учебник / ред. Ю. Д. Железняк, ред. Ю. М. Портнов. - М. : Академия, 2001, 2002. - 519 с.
2. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: Учебник: рек. Мин. обр. РФ / Дубровский В.И.. - М. : ВЛАДОС, 1998. - 480с. с.
3. Сизоненко К.Н. Физическая культура. Организация занятий со студентами специального медицинского отделения: Учеб. -метод. пособие / К. Н. Сизоненко. - Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2005. - 25 с.
4. Сизоненко К.Н. Утренняя гигиеническая гимнастика для студента: Учеб. -метод. пособие / К. Н. Сизоненко. - Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2006. - 56 с.
5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: Учеб. пособие / под общ. ред. Е. В. Конеевой. - Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 448 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. Голощاپов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб.пособие.для пед.вузов. Рек УМО вузов РФ / Голощاپов Б.Р.. - М. : Академия, 2001. - 312с.
8. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие: рек. УМО / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - М. : Академия, 2001, 2002. - 272 с.
9. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов: рек. УМО / Вайнер Э.Н.. - М. : Флинта : Наука, 2001. - 416с.
10. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие: Рек. УМО по спец. / А.А.Дмитриев. - М. : Академия, 2002. - 176 с.
11. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб.: рек. УМО / ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. - М. : Академия, 2004. - 400 с.
12. Кашуба, С.А. Физкультура и спорт в Благовещенске: Конец XIX - начало XX вв. / С. А. Кашуба. - Благовещенск: Зея, 2006. - 143 с.
13. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учеб. пособие: рек. УМО /

- Д. И. Нестеровский. - М. : Академия, 2006. - 336 с.
14. Сизоненко К.Н. Теоретические и практические основы самостоятельных занятий гиревым спортом: Учеб.-метод.пособие / Сизоненко К.Н.. - Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2000. – 108 с.
 15. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации: Учеб.-метод. пособие / Царик А.В.. - М. : Сов. спорт, 2000. - 592 с.
 16. Технология применения дозированной нагрузки на велоэргометре: Практ. руководство / Н.Н. Вавилова. - Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2003. - 26 с.
 17. 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.
 18. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие: рек. УМО / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - М. : Академия, 2005. - 272 с.
 19. Избавимся от лишнего веса: Пер.с чешск / Шонка И., Стракова М., Шимсова Й, Жбиркова А.. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 208с.
 20. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации: Учеб.-метод. пособие / Царик А.В.. - М. : Сов. спорт, 2000. - 592 с.
 21. Применение соревновательно-игрового метода на занятиях по физической культуре в вузе/ сост.Борознова Л.В., сост. Леготкина Л.Р., сост.Михеева С.А.. - Пермь : Изд-во Перм.гос.техн.ун-та, 2001. - 25с.
 22. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» федерального компонента цикла общегуманитарных и социально-экономических дисциплин в государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования второго поколения. – М., 2000.

Программа разработана в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по всем специальностям, профилируемым в АмГУ, на основе типовой учебной программы по физическому воспитанию для вузов (2000 г.).

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура»	4
1.1. Цель дисциплины	5
1.2. Задачи дисциплины	5
1.3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины	6
1.4. Место дисциплины «Физическая культура» в системе социогуманитарного образования	6
1.5. Содержание дисциплины «Физическая культура»	7
1.6. Разделы курса	13
1.6.1. Теоретический раздел	13
1.6.2. Практический раздел	17
1.6.3. Контрольный раздел	29
ПРИЛОЖЕНИЯ	32
Приложение 1. Рекомендуемые темы рефератов	33
Приложение 2. Зачетные нормативы	37
Приложение 3. Примерные контрольные тесты для оценки физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов	39
Приложение 4. Примерный перечень контрольных упражнений для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (юноши и девушки)	41
Приложение 5. Основные профессионально значимые теоретические знания по дисциплине «Физическая культура»	42
Приложение 6. Основные профессионально значимые физкультурно-спортивные и оздоровительные умения и навыки	43
Рекомендуемая литература	45
2. Учебно-методические материалы по дисциплине «Физическая культура»	47
2.1. Учебное пособие «Теоретический курс дисциплины «Физическая культура» (автор – Лейфа А.В.)	48
2.2. Учебное пособие «Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» в вузе (авторы – Юречко О.В., Токарь Е.В.)	