

ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физвоспитания и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

С. Ю. Сидоров

«28» августа 2014 г.

РЕКОМЕНДОВАНО

КАФЕДРОЙ

Протокол № 7

от «27» августа 2014 года

Заведующий кафедрой
физвоспитания и оздоровительных
технологий

Т.Г. Ковал

«27» августа 2014 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

Направление подготовки
для студентов квалификации бакалавр всех направлений

Количество зачетных единиц 2

Автор-составитель: Коваленко Т.Г., д.п.н., профессор

Волгоград, 2014 г.

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»

Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 1 из 32 Версия 1

Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО 3 поколения к содержанию и уровню подготовки бакалавра по всем направлениям ВолГУ, в объеме 400 часов.

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

В процессе изучения и освоения дисциплины «Физическая культура» студенты получают ПРЕДСТАВЛЕНИЕ о социально-гуманитарной роли физической культуры и спорта в профессионально-личностном развитии; приобретают ЗНАНИЯ к овладению основами формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; овладевают системой практических УМЕНИЙ и НАВЫКОВ, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ: теоретические (лекции, консультации, беседы); методико-практические и учебно-тренировочные занятия, контрольные занятия.

СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

- текущий - экспертная оценка преподавателя регулярности посещения студентами обязательных учебных занятий, результатов тестов по освоению теоретических и методических знаний, умений и навыков и результатов тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- итоговая аттестация - условием допуска является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке на оценку не ниже «удовлетворительно».

Студенты специального отделения, а также освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья выполняют те разделы Программы, требования и тесты, доступные им по состоянию здоровья.

Краткая характеристика дисциплины.

Физическая культура – важнейший компонент целостного развития личности, входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, реализуется 3 года с общей трудоемкостью 400 часов (2 зачетные единицы). Содержание дисциплины состоит из дидактических единиц, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного материала. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

Цель дисциплины: Целью физического воспитания студентов 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 жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»
Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 2 из 32 Версия 1
Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата Б-4

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:

знать/ понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»
Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 3 из 32 Версия 1
Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:

История, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **компетенций**:

- владеть методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-17);

- 010100 - приверженностью к здоровому образу жизни, нацеленность на должный уровень физической подготовки, необходимый для активной профессиональной деятельности (ОК-3);

-010400 - владением 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);

- 010500 - 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-8);

- приверженностью этическим ценностям и здоровому образу жизни (ОК -3);

-011200 - способностью выстраивать и реализовывать перспективные линии интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования (ОК-5);

- способностью следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни (ОК-11);

- способностью применить средства 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-19);

-011800 - способностью выстраивать и реализовывать перспективные линии интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования (ОК-2);

- 020400 - способностью следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни (ОК-7);

- 021000 - способностью применить средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»
Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 4 из 32 Версия 1
Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-17);

- 021300 - владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-17);

- 022000 - пониманием и соблюдением норм здорового образа жизни (ОК-14);

- 030100 - наличием ясных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре (ОК-14);

- 030200 - пониманием необходимости здорового образа жизни и физической культуры - на основе модуля "Физическая культура" (ОК-8);

- иметь ясные представления о здоровом образе жизни и физической культуре (ОК-11);

- владением знаниями и навыками ведения здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья (ОК-5);

- владением 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-7);

- 030300 - владением 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-15);

- 030600 - владением 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);

- 030900 - владением навыками ведения здорового образа жизни, участвует в занятиях физической культурой и спортом;

- 031600 - владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития (ОК-16);

- 031900- владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья и готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-18);

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»
Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 5 из 32 Версия 1
Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

- 032200- владением средствами самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, в том числе с использованием навыков самоконтроля и готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания высшего учебного заведения (ОК-22);
- 032700 - владением 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-15);
- 034700 - владением 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-17);
- 035700 - умением 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);
- 035800- владением 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-16);
- -040040 - владением 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);
- 040040 - владением 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);
- 040700 - способностью 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-16);
- 090900 - способностью к самостоятельному применению методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-13);

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»
Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 6 из 32 Версия 1
Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

- 080200 - владением 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-16);
- способностью придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни (ОК-22);
- 080500- владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-19);
- 081100 - способностью к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни (ОК-17);
- 100400 - владением основами законодательства о физической культуре и спорте, методами и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни (ОК-14);
- 100700 - способностью вести здоровый образ жизни, обеспечивать безопасность жизнедеятельности, владением 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-14);
- 200500 - способностью применять средства 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-15);
- 230100 -владением 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-16);
- 230700 - владением 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-13);
- 231300 - способностью использовать методы и средства для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-10);
- владением 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-17).

В результате изучения дисциплины студент должен:

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»
Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 7 из 32 Версия 1
Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы.

4.1. Виды учебных занятий по дисциплине и их объёмы (в часах)

План

распределения учебных часов на освоение основных разделов программы по годам обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы (из расчета 1 ЗЕТ = 36 часов); 400 часов.

Аудиторные занятия - 400 часов.

Вид учебной работы	Всего часов/зачетных единиц	Семестры						
		I	II	III	IV	V	VI	
Аудиторные занятия (всего)	400 (2 зач. ед.)	70	70	70	70	60	60	
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-	
Лекции	18	8	6	4	-	-	-	
Практические занятия (ПЗ)	360	54	56	60	70	60	60	
Семинары (С) – методико-практические занятия	22	8	8	6	-	-	-	
Лабораторные работы (ЛР)	не предусмотрено							
Самостоятельная работа (всего)	не предусмотрено							
В том числе:								
Курсовой проект (работа)	не предусмотрено							
Расчетно-графические работы	не предусмотрено							
Реферат (для студентов специальной медицинской группы)	+	+	+	+	+	+	+	
Другие виды самостоятельной работы	не предусмотрено							
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет	зачет	зачет (1 з.е.)	зачет	зачет	зачет (1 з.е.)	
Общая трудоемкость (в часах)	400	70	70	70	70	60	60	

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»
Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 8 из 32 Версия 1
Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

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 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**, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное 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.

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

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 развития культуры. На этой основе обеспечивается построение разнообразных по направленности и содержанию элективных и факультативных курсов, которые не должны противоречить указаниям примерной учебной программы, исключать ее обязательные (федеральные) компоненты, нарушать действующую инструкцию по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений.

Обязательный теоретический раздел учебной программы излагается в логической последовательности, предусмотренной учебной программой.

В каждом семестре система практических знаний, имеющая методическую и учебно-тренировочную направленность, строится как законченный модуль, соответствующий прохождению различных разделов программы. Каждый модуль завершается выполнением студентами на контрольных занятиях соответствующих контрольных заданий и тестов, характеризующих степень усвоения учебного материала.

В теоретический и практический разделы рабочей программы по физической культуре включается содержание системы специальных знаний, умений, навыков и средств акцентированного развития жизненных, прикладных психофизических качеств, предусматривается формирование ценностного отношения к ним.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала.

В конце семестра и учебного года студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, сдают зачет по физической культуре, состоящий из трех разделов:

1. Теоретические и методические занятия, овладение методическими умениями и навыками.

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»
Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 9 из 32 Версия 1
Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

2.Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.

3.Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Основная нагрузка по формированию рассматриваемых компетенций приходится на занятия в рамках обязательного учебного расписания. Многолетний опыт Волгоградского государственного университета по проведению обязательных учебных занятий по физкультуре у студентов 1-3 курса нашел свое применение и в условиях реализации основных образовательных программ на основе ФГОС. Решением Ученого совета университета для всех обучающихся определен график учебного процесса по физической культуре, предусматривающий на дневном отделении еженедельные 4-х часовые занятия в течение 6 семестров. Две зачетные единицы засчитываются студенту по одной за каждые три семестра. Студенты, обучающиеся на очно-заочном и заочном отделениях, также осваивают обязательную физическую культуру, в большей степени самостоятельно, но с обязательным минимумом (12 аудиторных часов) занятий с преподавателем.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы,

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, осваивают теоретический курс и выполняют письменную тематическую контрольную работу, связанную с характером их заболевания и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование и инструктаж по мерам безопасности, к учебным занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

5. Содержание дисциплины.

5.1. Содержание разделов дисциплины

Теоретический раздел

Первый курс

(обязательная тематика- 14 часов).

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА - 2 ЧАСА

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности,

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»
Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 10 из 32 Версия 1
Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ - 6 ЧАСОВ.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человек.

Тема 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 2 ЧАСА.

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ - 4 ЧАСА.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»
Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 11 из 32 Версия 1
Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

Второй курс

(обязательная тематика – 4 часа).

Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ - 2 ЧАСА.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП) - 2 ЧАСА.

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

2. Методико – практический раздел

(к темам теоретического раздела)– 22 часа.

Первый курс (обязательная тематика – 16 часов).

К теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда – 2 часа.

К теме 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. – 6 часов.

К теме 3. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) – 4 часа.

К теме 4. Методы регулирования психо-эмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия – 4 часа

Второй курс

(обязательная тематика – 6 часов).

К теме 5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности – 4 часа.

К теме 6. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»
Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 12 из 32 Версия 1
Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание) – 2 часа.

Теоретическая и методическая подготовленность

Оценка выводится преподавателем на основании результатов опроса и собеседования по обязательным теоретическим и методико-практическим темам, вынесенным на семестровый зачет.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ СЕМЕСТРОВЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ЗАДАНИЕМ, ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

I семестр

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

II семестр

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

III семестр

Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

IV семестр

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

V-VI семестры

Индивидуальные занятия преподавателя с каждым студентом (демонстрация индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Контрольные вопросы к обязательным лекциям для теоретического изучения для студентов специального медицинского отделения с индивидуальным заданием, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

№п/п	Курс	Семестр	Тема
1	I курс	I семестр	Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
2			Социальные функции физической культуры и спорта. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт.
3			Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
4			Основные положения организации физического воспитания в вузе.
5			Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции
6			Внешняя среда, природные и социально-экологические факторы, их воздействие на организм и жизнедеятельность.
7			Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»

Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 13 из 32 Версия 1

Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

8			Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
9			Краткая характеристика физиологических систем организма: Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
10			Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка, Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
11			Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды
12			Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения.
13			Содержательные характеристики составляющих здоровый образ жизни.
14			Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
15			Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
1	I курс	II семестр	Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
2			Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
3			Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
4			Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
5			Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
6			Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов.
7			Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
8			Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО.
9			Гигиена самостоятельных занятий. Гигиенические требования при проведении занятий, профилактика травматизма, самоконтроль.
10			Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания.
11			Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
12			Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.
13			Содержательные характеристики составляющих здоровый образ жизни.
14			Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
15			Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»
Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 14 из 32 Версия 1
Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

			учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия
1	II курс	I семестр	Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2			Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.
3			Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта.
4			Студенческий спорт. Его организационные особенности.
5			Система студенческих спортивных соревнований
6			Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады).
7			История Олимпийского движения. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.
8			Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.
9			Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
10			Дать характеристику волейбола.
11			Дать характеристику баскетбола.
12			Дать характеристику легкой атлетики.
13			Дать характеристику футбола.
14			Дать характеристику аэробики.
15			Дать характеристику настольного тенниса.
1	II курс	II семестр	История физической культуры и спорта.
2			Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), влияние данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
3			Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.).
4			Планирование подготовки.
5			Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической.
6			Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ.
7			Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта
8			Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.
9			Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
10			Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
11			Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля.
12			Дневник самоконтроля.
13			Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
14			Методика оценки нагрузки по показателям ЧСС, ЖЕЛ, ЧД.
15			Оценка физической работоспособности по К.Куперу.
1	III курс	I семестр	ППФП - общие положения. Краткая историческая справка.
2			Личная и социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду.

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»
Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 15 из 32 Версия 1
Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

3			Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
4			Место ППФП в системе физического воспитания.
5			Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
6			Методика подбора средств ППФП.
7			Организация, формы и средства ППФП в вузе, ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
8			Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
9			Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста.
10			Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов — выпускников факультета. Условия их труда. Характер труда.
11			Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля.
12			Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.
13			Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.
14			Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки.
15			Прикладные виды спорта.
1	III курс	II семестр	Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи
2			Методические основы производственной физической культуры.
3			Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
4			Производственная гимнастика — вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.
5			Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
6			Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
7			Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
8			Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
9			Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
10			Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
11			Краткая характеристика лечебной физической культуры (ЛФК).
12			Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры с учетом диагноза заболевания.
13			Массаж, виды и приёмы массажа.
14			Особенности занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (специальные медицинские группы).
15			Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»
Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 16 из 32 Версия 1
Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

Зачетные требования для студентов специальной медицинской группы с индивидуальным заданием, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

1. Знание материала теоретических занятий.
2. Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности.
3. Выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом.
4. Выполнение комплекса упражнений лечебной и адаптивной физической культуры составленного преподавателем; составленного студентом.
5. Сдача зачета по специальности:
 - определить и оценить физическое развитие человека;
 - определить и оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека;
 - определить и оценить конституцию человека;
 - показать основные приемы массажа и самомассажа;
 - составить комплекс производственной гимнастики для себя;
 - составить индивидуальную программу закаливания организма;
 - участвовать в проведении оздоровительных походов.
6. Написать и защитить семестровую работу.

Практический раздел.

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства 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.

Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные, психотехнические игры, социально-психологический тренинг, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

На 6 тем методико-практических занятий отводится 22 учебных часа и 360 часов - на учебно-тренировочные занятия.

Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики, спортивные игры, упражнения общефизической подготовки.

Обязательный базовый курс включает в себя и большую по учебно-тренировочной нагрузке специальную элективную часть, учитывающую состояние здоровья, физическую подготовленность и интерес каждого студента к занятиям определенной направленности.

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»
Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 17 из 32 Версия 1
Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема	Содержание ¹	Вид занятий ²	Форма занятий ³	Кол-во часов	Форма контроля ⁴
Модуль 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (1, 3 и 5 семестры).	<p><i>Основы техники спортивной ходьбы и бега.</i> Ходьба и бег как естественный способ передвижения человека. Сходство и различие ходьбы и бега. Фазы движения, циклы в спортивной ходьбе. Чередование одиночной и двойной опоры. Длина и частота шагов. Основные требования к спортивной ходьбе. Периоды и фазы движения в течение цикла при беге. Отталкивание – как основная фаза. Характеристика движений бегуна при отталкивании в момент вертикали, постановка ноги на опору. Ускорение и торможение отдельных звеньев ноги. Разновидности постановки ноги на опору, вертикальные и поперечные колебания ОЦТ при беге. Скорость передвижения, длина и частота шагов. Разновидности стартового положения, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Особенности техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, бег по повороту, при преодолении искусственных и естественных препятствий.</p> <p><i>Бег на короткие дистанции.</i> Бег по прямой, работа ног и рук. Бег на повороте. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. Выполнение техники бега в целом.</p> <p><i>Бег на средние и длинные дистанции.</i> Бег по прямой и на повороте. Бег со старта и на финише. Бег по пересеченной местности. Выполнение техники бега в целом.</p>	аудиторные	практические	58 часов	Сдача контрольных нормативов

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»

Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 18 из 32 Версия 1

Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

<p>МОДУЛЬ 2. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (1, 3 и 5 семестр).</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Прикладные упражнения.</p>	<p>Методика проведения строевых команд в учебной группе. Строевые приёмы и построения. Перестроения, размыкания и смыкания.</p> <p>Передвижения и фигурная маршировка.</p> <p>1. Передвижения, повороты на месте и в передвижении: налево, направо, кругом.</p> <p>2. Перестроение из одной шеренги, колонны в две, три, четыре различными способами: по расчету, уступом, поворотом налево (направо) при передвижениях.</p> <p>3. Фигурная маршировка: противоход, диагональ, змейка, круг, ЗИГ-ЗАГ, петля.</p> <p>4. Размыкания: от середины и в одну сторону приставными, скрестными, переменными шагами, прыжками, дугами вперед и назад.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.</p> <p>Методика проведения ОРУ с использованием предметов, в движении, в парах. Методика проведения ОРУ с партнёром и в движении. Методика проведения ОРУ на гимнастических снарядах. Методика развития физических качеств с помощью ОРУ без предметов, с предметами, на снарядах и в парах.</p> <p>ОРУ на гимнастической стенке (в парах и индивидуально); на гимнастической скамейке (в парах и индивидуально); с гимнастическими палками; с набивными мячами и гимнастической скамейкой; со скакалкой; с большим резиновым мячом (в парах и индивидуально); с длинной скакалкой (в парах и индивидуально), круговые тренировки. ОРУ у опоры и вне, в движении и кругу.</p> <p>Прикладные упражнения. Прыжки простые.</p> <p><i>Прыжки в длину:</i> с места и с разбега, толчком одной и обеих ног. <i>Прыжки в глубину:</i> из различных стоек, упоров и смешанных упоров из стойки на двух ногах и махом вперед (одной) и различными положениями рук с поворотами и без них, из виса махом вперед и назад с поворотами и без них. Используя снаряды: гимнастическую скамейку</p>	аудиторные	практические	54 часа	Сдача контрольных нормативов
<p>Модуль 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ) (1, 3 и 5 семестр).</p>	<p>Структура, содержание, форма, техника исполнения ГУ. Влияние внешних и внутренних сил на технику выполнения упражнений. Статические упражнения, динамические упражнения, отталкивание и приземление, вращательные упражнения, маховые и силовые упражнения.</p> <p><i>Акробатика:</i> страховка, самостраховка. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Стойка на голове. Равновесие.</p> <p>Брусья:</p>	аудиторные	практические	54 часа	Сдача контрольных нормативов

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»

Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 19 из 32 Версия 1

Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

	<p><i>Упоры:</i> на предплечьях, на руках, углом.</p> <p><i>Размахивания:</i> в упоре на предплечьях, в упоре на руках, в упоре.</p> <p><i>Подъемы:</i> разгибом в сед ноги врозь из упора на руках, махом вперед и махом назад из упора на предплечьях.</p> <p>Перекладина: <i>Висы:</i> смешанные и простые, углом. <i>Размахивания:</i> изгибами. Подъемы из вися силой; подъем переворотом, подъем правой (левой), подъем разгибом, подтягивание в вися (для юношей), подтягивание из вися под углом на низкой перекладине (для девушек). <i>Соскоки:</i> махом вперед и назад, махом назад из размахивания в вися.</p>				ИВО В
Модуль 1. ВОЛЕЙБОЛ (2, 4 и 6 семестр)	<p>Техника перемещений волейболистов. Стойки волейболиста; основная, высокая, низкая (положения рук, туловища, ног). Перемещения; шагом, бегом, скачком; выпадами с последующим падением; прыжками толчком одной и двумя ногами.</p> <p>Техника передач мяча в волейболе. Передачи: на месте, в движении, в прыжке в различных направлениях и на различную высоту. Двумя руками - верхние без падения и с последующим падением, нижние. Одной рукой - нижние, без падения и с последующим падением. Прием мяча, отскочившего от сетки.</p> <p>Техника подач мяча. Подачи мяча: нижние и верхние, прямая и боковая, планирующая (ознакомление).</p> <p>Техника нападающего удара. Нападающие удары: прямой, боковой; в прыжке с места и с разбега толчком двумя ногами.</p> <p>Техника блокирования. Блокирование: одиночное и групповое. Прыжок для блокирования с места и после перемещения. Постановка рук при блокировании.</p>	аудиторные	практические	54 часа	Сдача контрольных нормативов
Модуль 2. БАСКЕТБОЛ (2, 4 и 6 семестр)	<p>Техника перемещений. Стойки игрока в нападении и защите. Бег обычный и приставными шагами, с ускорениями, изменением направления; лицом вперед, спиной, боком, бег с изменением скорости. Остановки двумя шагами, прыжком.</p> <p>Повороты на месте вперед и назад (без мяча и с мячом). Прыжки вверх с места толчком двумя ногами и с разбега толчком одной ногой.</p> <p>Техника владения мячом. Ловля мяча: на месте, в движении, в прыжке. Двумя руками и одной рукой на различной высоте, после отскока от пола, щита, корзины. Передача мяча; на месте, в движении, в прыжке с места. Двумя руками: от груди, сверху, снизу. Одной рукой: от плеча, сверху, снизу, сбоку.</p> <p>Передачи мяча с отскоком от площадки. Передачи встречные, поступательные.</p> <p>Техника бросков мяча в корзину. Броски мяча: с места, в движении, после ведения, в прыжке с места, в прыжке после</p>	аудиторные	практические	54 часа	Сдача контрольных нормативов

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»

Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 20 из 32 Версия 1

Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

	<p>остановки, штрафной бросок.</p> <p>Двумя руками: от груди, сверху, снизу. Одной рукой: от плеча, сверху, снизу, с отскоком от щита и без отскока. Добивание мяча одной и двумя руками.</p> <p>Техника ведения мяча. Ведение на месте, прямолинейное, с изменением направления, с изменением скорости, со сменой рук, с изменением высоты отскока, с противодействием противника, в сочетании с другими приемами. Техника овладения мячом. Противодействие: перемещению игрока без мяча; владению мячом – выбивание, вырывание мяча. Ведению – остановка игрока ведущего мяч; ловле – перехват мяча; броскам – отбивание, накрывание мяча. Овладение мячом, отскочившим от щита, корзины.</p>				
Модуль 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (2, 4 и 6 семестр)	<p>Ходьба и бег как естественный способ передвижения человека. Сходство и различие ходьбы и бега. Фазы движения, циклы в спортивной ходьбе. Чередование одиночной и двойной опоры. Длина и частота шагов. Основные требования к спортивной ходьбе. Периоды и фазы движения в течение цикла при беге. Отталкивание – как основная фаза. Характеристика движений бегуна при отталкивании в момент вертикали, постановка ноги на опору. Ускорение и торможение отдельных звеньев ноги. Разновидности постановки ноги на опору, вертикальные и поперечные колебания ОЦТ при беге. Скорость передвижения, длина и частота шагов. Разновидности стартового положения, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Особенности техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, бег по повороту, при преодолении искусственных и естественных препятствий.</p> <p><i>Бег на короткие дистанции.</i> Бег по прямой, работа ног и рук. Бег на повороте. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. Выполнение техники бега в целом.</p> <p><i>Бег на средние и длинные дистанции.</i> Бег по прямой и на повороте. Бег со старта и на финише. Бег по пересеченной местности. Выполнение техники бега в целом.</p>	аудиторные	практические	54 часа	Сдача контрольных нормативов

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»
Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 21 из 32 Версия 1
Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

Контрольный раздел Физическая подготовленность

Контрольные занятия 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. 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 (зачет) 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 и профессиональной деятельности. С целью контроля за изменением физической подготовленности в каждом семестре для студентов основного и спортивного отделений рекомендуется планировать выполнение не более 5, включая 3 обязательных теста физической подготовленности в каждом полугодии. Общая оценка физической подготовленности определяется средним количеством очков по тестам, вынесенным на семестровый зачет, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на 1 очко.

Студенты специального отделения выполняют в каждом семестре не более 5, включая 3 обязательных теста по физической и функциональной подготовленности, приведенных в табл. 2. Предлагаемые оценки являются ориентировочными, ненормативными и требуют в каждом конкретном случае учета индивидуальных особенностей отклонений в состоянии здоровья студентов. Общая оценка физической подготовленности студентов специального отделения по доступным ему тестам может быть также ориентировочно оценена по табл. 2.

Жизненно-необходимые умения и навыки Профессионально-прикладная физическая подготовленность

Тесты для овладения жизненно-необходимыми умениями и навыками (кросс, прыжки) являются обязательными. В каждом семестре студенты выполняют 3 теста по данному разделу подготовки.

Тесты физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Оценка физической подготовленности студентов основного и спортивного отделений определяется по табл.1 из расчета среднего количества очков по 6 тестам, вынесенным на семестровый зачет. Наряду с оценкой проводится анализ физической подготовленности и выработка рекомендаций по ее улучшению.

Таблица 1.

Тесты на скорость, силу и Выносливость (легкая атлетика)	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Мужчины					
1. Бег 60 м, с	8.4 и менее	8.5-8.7	8.8-9.0	9.1-9.3	9.4-9.6

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»	
Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 22 из 32	Версия 5
Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи	

2.Бег 100 м, с	13.8 и менее	13.9-14.1	14.2-14.4	14.5-14.7	14.8-15.0
3. Прыжки в длину с места, см	240	230	220	215	210
4. Бег 1000 м, мин.с	3.10 и менее	3.11-3.15	3.16-3.20	3.21-3.24	3.25-3.30
5.Бег 3000 м, мин.с	13.10 и менее	13.11-13.20	13.21-13.40	13.41-14.10	14.11-14.30
Женщины					
1. Бег 60 м, с	9.6 и менее	9.7-10.0	10.1-10.3	10.4-10.6	10.7-11.0
2.Бег 100 м, с	15.7 и менее	15.8-16.0	16.1-17.0	17.1-17.9	18.0-18.7
3. Прыжки в длину с места, см	190	180	170	165	160
4.Бег 500 м, с	1.44 и менее	1.45-1.48	1.49-1.52	1.53-1.55	1.56-2.00
5. Бег 2000 м, мин.с	10.30 и менее	10.30-10.50	10.51-11.15	11.16-11.50	11.51-12.15
Тесты					
Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Мужчины					
ОФП					
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу кол-во раз	40	35	30	25	20
2. Подтягивание на перекладине, кол-во раз	12	9	6	3	1
3. Поднимание туловища из положения лежа на полу (руки за голову), кол-во раз	50	40	30	25	20
4.Упражнение на гибкость (наклон вперед до касания пола) 6 секунд	ладони	кулаки	пальцы	-	-
Спортивные игры					
1.Передача баскетбольного мяча на дальность двумя руками от груди, м	более 11.00	10.30 - 11.00	10.00-10.30	9.30-10.00	9.00-9.30
2.Штрафные броски из 5 попыток	5	4	3	2	1
3.Передача волейбольного мяча сверху в круге (не ниже 1 метра)	20	18	15	10	5
4.Передача волейбольного мяча снизу в круге (не ниже 1 метра)	20	18	15	10	5
Женщины (ОФП)					
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (руки на скамейке), кол-во раз	25	20	15	10	5
2. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	15	13	10	8	5
3. Прыжки в длину с места, см	190	180	170	160	150
4. Упражнение на гибкость (наклон вперед до касания пола) 6 секунд	ладони	кулаки	пальцы	-	-

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»

Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 23 из 32 Версия 1

Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

Спортивные игры					
1. Передача баскетбольного мяча на дальность двумя руками от груди, м	более 9.00	8.30-9.00	8.00-8.30	7.30-8.00	7.00-7.30
2. Штрафные броски из 5 попыток	5	4	3	2	1
3. Передача волейбольного мяча сверху в круге (не ниже 1 метра)	20	18	15	10	5
4. Передача волейбольного мяча снизу в круге (не ниже 1 метра)	20	18	15	10	5

Таблица 2

**Тесты физической подготовленности для студентов
специального отделения**

Тесты	Пол	Оценка подготовленности				
		5	4	3	2	1
1. Упражнение на гибкость (наклон вперед до касания пола) 6 секунд	М Ж	ладони	кулаки	пальцы	-	-
2. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз	М Ж	50 60	40 50	30 40	25 30	20 25
3. Подтягивание на перекладине в висе лежа, кол-во раз	М	7	5	3	2	1
4. Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	М Ж	25 15	20 10	15 7	10 4	7 3
5. Прыжок в длину с места, см	М Ж	240 180	230 170	220 160	210 150	200 140
6. Бег 3 км, мин.с	М	11.00	11.30	12.00	12.30	13.00
2 км, мин.с	Ж	11.00	11.20	11.30	11.50	12.00

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Это 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.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

**Контрольные нормативы для основной
и подготовительной медицинской групп.**

1 семестр.

Таблица 3

			1	2	3	4	5
			балл	балла	балла	балла	баллов
1 модуль	юноши	бег 100 м / сек	14.6	14.3	14.0	13.6	13.2

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»

Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 24 из 32 Версия 1

Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

Входное тестирование л/а		кросс 3000 м	14.30	13.50	13.10	12.35	12.20
	девушки	бег 100 м	18.7	17.9	17.0	16.0	15.7
		кросс 2000 м	12.10	11.50	11.15	10.50	10.15
2 модуль	прыжки в длину с места	юноши	215	223	230	240	250
		девушки	150	160	168	180	190
	подъем туловища из положения «лёжа на спине», руки за головой, ноги закреплены (число раз)	юноши	20	30	40	50	60
		девушки	20	30	40	50	60
3 модуль	сгибание-разгибание рук в упоре лежа	юноши	20	25	30	35	40
		девушки	5	10	15	20	25
	подтягивание на перекладине	юноши	5	7	9	12	15
		девушки (в висе лежа – высота 90 см)	3	5	10	15	20

2 семестр.

			1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1 модуль	волейбол	верхняя передача	10	11-12	13-15	16-19	св. 20
		нижняя передача	10	11-12	13-15	16-19	св. 20
2 модуль	баскетбол	броски со штр. Линии (5 бр.)	1	2	3	4	5
		броски с 5-ти точек	1	2	3	4	5

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»

Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 25 из 32 Версия 1

Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

3 модуль	л/а юноши	Бег 100 м / сек	14.6	14.3	14.0	13.6	13.2
		Кросс 3000 м /мин	14.30	13.50	13.10	12.35	12.20
	л/а девушки	Бег 100 м	18.7	17.9	17.0	16.0	15.7
		Кросс 2000 м	12.10	11.50	11.15	10.50	10.15

Контрольные нормативы для специальной медицинской группы.
1 семестр.

Таблица 4

			1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1 модуль	бег 100 м (сек) (по самочувствию, согласно диагнозу заболевания)	юноши	14.6	14.3	14.0	13.6	13.2
			бег с чередованием ходьбы 3000 м (мин)	16.00	15.30	15.00	14.30
	бег 100 м (по самочувствию, согласно диагнозу заболеванию)	девушки	18.7	17.9	17.0	16.0	15.7
			бег с чередованием ходьбы 2000 м (мин)	15.30	15.00	14.00	13.00
2 модуль	прыжки в длину с места	юноши	200	210	220	230	240
		девушки	140	150	160	170	180
	подъем туловища из положения «лёжа на	юноши	20	30	40	50	60

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»

Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 26 из 32 Версия 1

Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

	спине», руки за головой, ноги закреплены (число раз)						
		девушки	20	30	40	50	60

3 модуль	сгибание-разгибание рук в упоре лежа	юноши	20	25	30	35	40
		девушки	5	10	15	20	25
	подтягивание на перекладине	юноши	5	7	9	12	15
		девушки (перекладина на высоте 90 см)	4	6	10	12	15

2 семестр.

			1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1 модуль	волейбол (юноши/девушки)	верхняя передача	10	11-12	13-15	16-19	св. 20
		нижняя передача	10	11-12	13-15	16-19	св. 20
2 модуль	баскетбол (юноши/девушки)	броски со штр. линии (5 бр.)	1	2	3	4	5
		броски с 5-ти точек	1	2	3	4	5
3 модуль	бег 100 м (сек) (по самочувствию, согласно диагнозу заболевания)	юноши	14.6	14.3	14.0	13.6	13.2
	бег с чередованием ходьбы 3000 м		16.00	15.30	15.00	14.30	14.00
	бег 100 м (по самочувствию, согласно диагнозу заболеванию)	девушки	18.7	17.9	17.0	16.0	15.7

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»

Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 27 из 32 Версия 1

Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

	бег с чередованием ходьбы 2000 м (мин)		15.30	15.00	14.00	13.00	12.00
--	--	--	-------	-------	-------	-------	-------

Виды контроля знаний студентов и их отчетности.

1. Текущий контроль посещения занятия физической культурой и выполнения заданий преподавателя.
2. Промежуточный контроль по отдельным видам упражнений.
3. Сдача контрольных нормативов по определению физической подготовленности студентов.

Контроль осуществляется по 100-балльной шкале, ведется непрерывно в виде контроля текущей работы в семестре.

Зачет по дисциплине «Физическая культура» формируется из посещения практических занятий (3 модуля) и сдачи 6 обязательных контрольных нормативов в семестр (см. табл. 3, 4).

1 модуль	2 модуль	3 модуль
10 практических занятий	10 практических занятий и сдача 3-х контрольных нормативов	12 практических занятий и сдача 3-х контрольных нормативов
20 баллов	20 - 35 баллов	24-39 баллов

Дополнительные виды деятельности для студентов.

Практический раздел	
– практическое (учебно-тренировочное) занятие.	2 балла
Активность на занятиях	
- проведение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в течение семестра.	2 балла
- участие в судействе спортивных игр на учебном занятии (волейбол, баскетбол и др.).	2 балла (за судейство в одном виде спорта)
Участие в соревнованиях, судействе и других спортивных мероприятиях	
Участие в соревнованиях между институтами ВолГУ в одном виде спорта.	5 баллов

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»

Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 28 из 32 Версия 1

Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

Участие в межвузовских (городских, областных и др.) соревнованиях в одном виде спорта.	10 баллов
Участие в судействе соревнований между институтами ВолГУ (в одном виде спорта).	5 баллов
Участие в спортивных мероприятиях ВолГУ (за участие в одном мероприятии).	5 баллов
<i>Теоретический раздел</i>	
Знание теоретических основ физической культуры.	2 балла
Знание правил судейства по видам спорта.	2 балла
Подготовка доклада-презентации на спортивную тему.	10 баллов
Участие в научно-практической конференции с докладом по спортивно-оздоровительной тематике в рамках недели науки ВолГУ.	10 баллов

6. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение дисциплины:

**Список литературы
Основная**

Базовый учебник

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2010.- 323 с.
1. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф., Лотоненко А.В., Лубышева Л.И., Филимонова С.И. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: Новые вызовы современности, Москва, Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта, 2013, монография – 730 с.
2. Алексеев, С.В. Спортивное право России: учебник, 3-е издание, М.: Закон и право. - 2013. – С.1053.
3. Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура. Владос-Пресс, 2010.
4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. – Академия ИЦ, 2010.
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – М.: Изд. Феникс, 2010.
6. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Учебное пособие ДП. Изд. 6-е. – М.: Феникс, 2010.
7. Левушкин С.П. Мониторинг физического состояния школьников / С.П. Левушкин, Р.И. Платонов, М.Д. Гуляев, И.И. Готовцев. – М.: Советский спорт, 2012. – 167 с.

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»
Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 29 из 32 Версия 1
Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

8. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие: Учебное пособие для студентов вуза/М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.:Кнорус, 2013. – 239 с.

Дополнительная

1. Белкин, З.А. «Новый метод лечения гипертонии» М. «Физкультура и спорт 5/2009 с. 10-11.
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебное пособие. – М.: Кнорус, 2013.- 299 с.
3. Богданов, В. М. Методы и технологии электронного дистанционного обучения в вузовском курсе физической культуры [Текст] / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Теория и практика физической культуры. - 2010. - N 2. - С. 51-56.
4. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. Учебное пособие. - М.: Феникс, 2010.
5. Коваленко, Т. Г. Комплексная технология обучения студентов физической культуре [Текст] / Т. Г. Коваленко, Н. В. Буханцева, Д. А. Ульянов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – N 6. – С.– 32, 49-52.
6. Ломов, А. С. Дистанционная поддержка в процессе подготовки студентов высших учебных заведений [Текст] / А. С. Ломов // Сибирский педагогический журнал. - 2011. - N 1. - С. 88-94.
7. Масалова, О. Ю. Методологические подходы к формированию физической культуры студента в высшей школе [Текст] / О. Ю. Масалова // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.: Педагогика и психология. - 2012. - Вып. 3. - С. 170-180.
8. Морозова, Е. В. Физическая культура студентов: противоречия формирования и развития : автореф. дис. ... канд. социол. наук : 22.00.06 - Социология культуры / Морозова Елена Вениаминовна ; [науч. рук. Н. С. Ладыжец] ; [Удмурт. гос. ун-т] . - Екатеринбург, 2011. - 20 с.
9. Резенькова О. Физическая культура студентов специальных медицинских групп. Учебное пособие. Киров. 2013.
10. Рипа М.Д., Кулькова И.В., Кинезотерапия: культура двигательной активности. Учебное пособие для ВУЗов. Изд.: КноРус , 2011.
11. Сакун, Э. И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе : учеб. пособие для студ. вузов. - М.: Дашков и К°, 2009. - 206 с.
12. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой [Текст]/ А.А. Ильин, К.А.Марченко, Л.В. Капилевич, К.В. Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета.– 2012. –№ 360. – С. 54-57.
13. Хусаинов Б. А. Прогностические аспекты повышения у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре [Текст] / Б. А. Хусаинов // Молодой ученый. — 2013. — №1. — С. 378-381.
14. Чермит, К. Д. Роль образовательных учреждений в формировании базовой физической культуры людей и развитии массовых форм деятельности в области физической культуры и спорта[Текст] / К. Д. Чермит, Н. К. Куприна, О. И. Исаков // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.:Педагогика и психология. - 2011. - Вып. 4. - С. 168-173.
15. Якубенко, О.В., Путалова, И.Н. Влияние морфофункциональных особенностей юношей на адаптацию к условиям обучения в вузе// Бюллетень со РАМН, Том 31, № 2, 2011, С – 115-120.

Список информационных ресурсов

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»
Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 30 из 32 Версия 1
Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

Сайт	Название
http://www.basket.ru/	сайт Федерации баскетбола России
http://www.volley.ru/	сайт Федерации волейбола России
http://www.afkonline.ru/biblio.html/	ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура (АФК) – ИНТЕРНЕТ-ВЕРСИЯ
http://www.russwimming.ru/	сайт Федерации плавания России
http://www.teoriya.ru/journall/	Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" (издается с 1925 г.)
http://www.afkonline.ru/biblio.html	ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура (АФК) – ИНТЕРНЕТ-ВЕРСИЯ
http://kzg.narod.ru/	журнал Культура здоровой жизни
http://www.fismag.ru/	журнал Физкультура и спорт
http://www.rusfootball.info/	сайт футбола России
http://www.skisport.ru/	журнал Лыжный спорт России
http://www.rusathletics.com/	сайт Федерации легкой атлетики России
http://www.afkonline.ru/biblio.html	ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура (АФК) – ИНТЕРНЕТ-ВЕРСИЯ

Реестр электронных библиотечных ресурсов.

Сайт	Название
http://elibrary.ru	Научная электронная библиотека

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- большой спортивный зал (корпус Е) - (с инвентарным обеспечением) –41,8 x 24,35 x 10,00 м
- спортивный зал (корпус К) – (с инвентарным обеспечением) – 24,98 x 11,82 x 6,70 м
- спортивный зал 1-01 (корпус Е) - (с инвентарным обеспечением) – 7,98 x 5,60 x 4,55 м

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»
Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 31 из 32 Версия 1
Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи

- спортивный зал 1-02 (корпус Е) - (с инвентарным обеспечением) – 7,98 х 5,60 х 4,55 м
- спортивный зал 1-03 (корпус Е) - (с инвентарным обеспечением) – 7,98 х 5,60 х 4,55 м
- спортивный зал 1-04 (корпус Е) - (с инвентарным обеспечением) – 7,98 х 5,60 х 4,55 м
- спортивный зал 1-05 (корпус Е) - (с инвентарным обеспечением) – 7,98 х 5,60 х 4,55 м
- спортивный зал 1-06 (корпус Е) - (с инвентарным обеспечением) – 7,98 х 5,60 х 4,55 м
- спортивный зал 1-07 (корпус Е) - (с инвентарным обеспечением) – 7,98 х 5,60 х 4,55 м
- спортивный зал 1-09 (корпус Е) - (с инвентарным обеспечением) – 7,98 х 5,60 х 4,55 м
- спортивный зал 1-10 (корпус Е) - (с инвентарным обеспечением) – 7,98 х 5,60 х 4,55 м
- спортивный зал 1-11 (корпус Е) - (с инвентарным обеспечением) – 7,98 х 5,60 х 4,55 м
- ауд.3-25Г – зал адаптивной физической культуры
 Спортивные мини-залы ВолГУ оборудованы современными многофункциональными тренажерами:
 - беговые дорожки «Торнео»;
 - скамьи для пресса;
 - универсальные многофункциональные тренажеры «Parabodi»;
 - скамьи для жима лежа под углом;
 - шведские стенки;
 - стойки для приседаний;
 - тренажеры для пресса и подтягивания «PARABODY»;
 - эллиптические тренажеры «Kettler»;
 - велоэргометры «Housefit»;
 - универсальные многофункциональные тренажеры «Silvergym»;
 - гребные тренажеры Gwing «Торнео»;
 - рамки для приседаний;
 - тренажеры для пресса и подтягивания;
 - эллиптические тренажеры «Kettler»;
 - универсальные тренажеры для жима ногами «Total traner»;
 - гребные тренажеры Gwing «Торнео»;
 - брусья для отжиманий;
 - скамьи для жима лежа (горизонтальные);
 - тренажеры для предплечий;
 - скамьи для жима лежа с отрицательным углом наклона;
 - скамьи «Skotta»;
 - Vakk тренажеры;
 - стойки для приседаний;
 - станки для тяги сидя;
 - гелевые мячи;
 - степ-доски;
 - гимнастические скакалки;
 - гантели для занятий фитнесом и оздоровительной аэробикой.

Название документа: Программа учебной дисциплины «Физическая культура»

Разработчик: Коваленко Т. Г. д.п.н., профессор, стр. 32 из 32 Версия 1

Копии с данного экземпляра являются не действительными без заверительной подписи