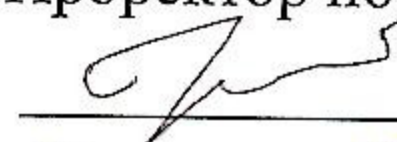


+

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального
образования
«Вологодский государственный университет»
(ВоГУ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе


Тритенко А.Н.
« 28 » 10 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

Направление подготовки: все направления бакалавриата

Квалификация (степень) выпускника: прикладной бакалавр

Форма обучения: очная

Факультет: все

Кафедра: физвоспитания

Вологда
2014 г.

Составитель рабочей программы

доцент



/ Рассказова А.А. /

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физвоспитания
Протокол заседания № 2 от «26» сентября 2014 г.

Заведующий кафедрой
«26» сентября 2014 г.



/ Федорова Г.А. /

Рабочая программа одобрена методическим советом ГФ факультета.

Протокол заседания № 2 от «16» 10 2014 г.

Председатель методического совета

«27» 10 2014 г.



/ Асташов В.Н. /

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование 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.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

Настоящая программа по учебной дисциплине "Физическая культура" составлена с учетом следующих основополагающих 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 N 80-ФЗ;

- приказ Минобразования России "Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 N 686;

- приказ Минобразования России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 N 1025;

- 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 N 777.

Социогуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно, в образовательных учреждениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

Это положение принято за основу и конкретизировано в специальных вышеуказанных приказах Минобразования России.

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 для вузов 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.

3. КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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.

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать:

нормы здорового образа жизни:

уметь :

применять методы и средства познания обучения и самоконтроля сохранения своего здоровья и физического самосовершенствования

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;

основами законодательства о физической культуре и спорте, методами и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни

Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

- 23.03.03(АиАХ) (ОК-8)

Электроэнергетика и электротехника - 13.03.02 (ЭС) (ОК-8)

Строительство - 08.03.01 (ВиВ) (ОК-8)

Строительство – 08.03.01 (АД) (ОК-7,8)

Техносферная безопасность - 20.03.01 (ВиВ) (ОК-1,4,8)

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 час.(2 з.е.), в том числе в семестрах:

Таблица 1

Семестр №	Трудоемкость					РПР, курсовая работа, курсовой проект	Форма промежуточной аттестации
	Всего		Аудиторная	СРС	Экз.		
	ЗЕТ	час.	час.	час.	час.		
1		18	18				
2		18	18				
3,5		18	18				
4,6		18	18				4,6семестр- зачет

Учебная дисциплина "Физическая культура" включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

- теоретический**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- практический**, 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.

Таблица 2

**Распределение учебных часов на освоение основных
разделов учебной дисциплины**

Курс обу- чения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретиче- ский	Практический		Контрольные	
	Лекции	Методико- практический раздел	Учебно- тренировоч. подраздел		
I	2	4	24	6	36
II,III	-	6	24	6	36
Итого	2	10	48	12	72

В том числе 2 часа - первое организационно-методическое занятие со студентами первого курса.

**Дополнительная тематика методико-практических
занятий для самостоятельного освоения**

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).

2. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.

3. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.

4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

5. Основные положения методики закаливания.

6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

7. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм функциональных проб.

8. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.

9. Ведение личного дневника самоконтроля.

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 учитывающие индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также региональные условия и традиции. 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.

Практический раздел

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней 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 (12-15 чел.)

Основные виды спорта: легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика (аэробика), спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч (гандбол), мини-футбол и др.), подвижные игры.

Таблица 3

Расчет часов		
Наименование разделов	Курсы	
	I	II, III
Вводная лекция	2	-
Теория	4	2
Практика: легкая атлетика	8	12
лыжные гонки	6	6
плавание	2	-
атлетическая гимнастика	2	2
ритмическая гимнастика	2	2
спортивные игры	8	10
подвижные игры	2	2
Всего	36	36

№ п/п	Результаты обучения	Семестр, раздел / тема. Виды учебной деятельности. Краткое содержание	Образова- тельные технологии	Нед еля	Трудоем- кость, час	Форма текущего контроля
1	2	3	4	5	6	7
1, 2 семестр (порядковый номер)						
1.Раздел /тема: Физическая культура и спорт в ВоГТУ						
	Знать: цель и задачи физической культуры. Уметь: выбрать для дополнительных занятий вид спорта (ОСС) Владеть: информацией о лучших спортсменах ВУЗа, Спартакиаде университета.	Вводная лекция		1	2	опрос
2.Раздел /тема: Теоретический раздел (содержание)						
	Знать: цель и задачи физической культуры Уметь: адаптивно, творчески использовать полученные знания для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполне-	Тема 1. Физкультура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.		1 семестр	4	опрос

нии учебной, социокультурной деятельности. Владеть: системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила соревнований по игровым видам спорта (баскетболу, волейболу, мини-футболу, ручному мячу).				
3-4 семестр Знать: определение понятия «спорт», виды спорта Уметь: выбрать вид спорта или систему упражнений Владеть: основами занятий различными оздоровительными системами.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.			2	
Знать: календарь студенческих соревнований. Уметь: определять цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта. Владеть: физической, технической, тактической, психической подготовкой	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.		3 семестр		

Знать: календарь студенческих соревнований. Уметь: определять цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта. Владеть: физической, технической, тактической, психической подготовкой	Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		3 семестр		
5-6 семестр					
Знать: Определение понятия ППФП, ее цели и задачи Уметь: Применять ППФП на учебных занятиях и во внеучебное время Владеть: Методикой подбора средств ППФП	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.		5 семестр		
Знать: Производственную физическую культуру, ее цели и задачи. Уметь: Составлять комплексы упражнений в различных видах производственной гимнастики Владеть: Методическими основами производственной физической культуры	Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.				
3. Раздел/тема:	Практические занятия. Легкая атлетика Основная задача: развитие физических качеств выносливости, быстроты, ловкости.			20 в т.ч. 1 к. – 8 2,3 к. – 12	Контрольный норматив: Бег 100 м.,

Знать: правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь: выполнять спец. упражнения бегуна, самостоятельно выполнять разминку. Владеть: техникой бега на короткие дистанции.	<u>Бег на короткие дистанции (100 м.) :</u> Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на короткие дистанции. Контрольный бег в условии соревнований.				
Знать: правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь: выполнять спец. упражнения бегуна, самостоятельно выполнять разминку. Владеть: техникой бега на длинные дистанции.	<u>Бег на длинные дистанции (мужчины 3000 м, женщины 2000 м).</u> Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на длинные дистанции. Длинный бег в условиях соревнований.				Контрольный норматив: Кросс 3000м (м), 2000 м (ж)
Знать: правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь: выполнять спец. упражнения прыгуна, самостоятельно выполнять разминку. Владеть: техникой прыжка в длину с места	<u>Прыжки в длину с места.</u> Совершенствование техники прыжка с места. Специальные упражнения прыгуна в длину. Тренировка. Контрольные прыжки в условиях соревнований.		В теч. уч. года (Сентябрь-май)		Контрольный норматив: прыжки в длину с места

Знать: правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь: выполнять спец. упражнения прыгуна, самостоятельно выполнять разминку. Владеть: техникой прыжка в длину с разбега	<u>Прыжки в длину с разбега.</u> Совершенствование техники прыжка согнув ноги. Специальные упражнения прыгуна в длину. Разметка бега. Тренировка. Контрольные прыжки в условиях соревнований.				Контрольный норматив: прыжки в длину с разбега
4. Раздел /тема: Теоретический раздел. Лыжные гонки					
Знать: правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь: подбирать инвентарь, выполнять спец. подготовительные упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы. Владеть: техникой лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах	<u>Основная задача:</u> Совершенствование техники лыжных ходов, развитие выносливости. <u>Практический материал.</u> Строевые приемы на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный; одновременные: безшажный, одношажный и двухшажный; комбинированные; коньковый ход. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. Специальные подготовительные упражнения: упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы попеременный двухшажный и одновременные (без палок и с палками); упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий шаг, скользящий шаг, и коньковый ход. Тренировка. Контрольное прохождение в условиях соревнований для мужчин – 5 км, для женщин 3 км.		2 семестр .(февраль-март)	12 в т.ч. 1 к. – 6 2,3 к. – 6	Контрольный норматив: 5000 м (м) 3000 м (ж)

5. Раздел /тема: Теоретический раздел. Плавание					
Знать: правила соревнований, соблюдать технику безопасности на воде. Уметь: самостоятельно выполнять общеразвивающие и спец. упражнения на суше. Владеть: техникой способов плавания.	<u>Основная задача:</u> обучение и совершенствование техники плавания, развитие выносливости. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой: передвижение по дну, погружения, всплытия, скольжения. Техника способов плавания: плавание на груди или на спине, или на боку. Старты и повороты. Тренировка; преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной и переменной скоростью. Повторные преодоления отрезков с соревновательной скоростью. Контрольное плавание в условиях соревнований- 50 метров.		1 семестр (октябрь)	1 к. - 2	Контрольный норматив: 50 м на время
6. Раздел /тема: Теоретический раздел. Атлетическая гимнастика					
Знать: правила соревнований, соблюдать технику безопасности на занятиях в тренажерном зале. Уметь: подбирать вес индивидуально для работы на тренажерах, самостоятельно выполнять гантельную гимнастику. Владеть: техникой выполнения упражнений.	<u>Основная задача:</u> Развитие силы и скоростно-силовых качеств. Упражнения направленные на формирование правильной осанки. Упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног; упражнения с гирями, гантелями, набивными мячами, грифом и дисками штанги; упражнения на тренажерах, с партнером. Согласование силовых упражнений с дыханием.		Октябрь-апрель	4 в т.ч. 1 к. – 2 2,3 к. – 2	Контрольный норматив: подтягивание (м),

7.Раздел /тема: Теоретический раздел. Ритмическая гимнастика (аэробика)						
	Знать: правила соревнований, соблюдать технику безопасности, виды аэробики. Уметь: индивидуально подбирать комплексы упражнений. Владеть: техникой выполнения упражнений	Основная задача (для женских групп). Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости. Аэробика, или ритмическая гимнастика, это серии упражнений, выполняемых поточным способом под ритмичную музыку, направленных на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, развитие подвижности в суставах и позвоночнике, соединенными танцевальными упражнениями, бегом, элементами акробатики и прыжками. Комплекс аэробики используется на занятиях физической культуры, как в подготовительной части занятия, так и в основной, в зависимости от постановки задач на занятии.		Октябрь - апрель	4 в т.ч. 1 к. – 2 2,3 к. –2	Контрольный норматив: поднимание туловища из положения лежа (ж)

8.Раздел /тема: Теоретический раздел. <i>Спортивные игры.</i> Баскетбол					
Знать: правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь: применять тактические действия во время игры. Владеть: техникой владения мячом, игры в защите, перемещений, овладение мячом.	Совершенствование техники. Техника игры в нападении. Техники перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменениями скорости и направления, прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передачи мяча правой и левой рукой, двумя руками, на месте и в движении шагом и бегом; броски мяча в корзину; штрафные броски. Техника игры в защите. Техника перемещений; защитная стойка, передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, вырывание, выбивание и перехваты мяча; способы противодействия броскам в корзину. Элементы техники игры: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра.		В теч.уч.года (сентябрь-май)	18 в т.ч. 1 к. – 8 2,3 к. – 10	Текущая аттестация: правила соревнований
9.Раздел /тема: Теоретический раздел. Волейбол					
Знать: правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь: применять тактические действия во время игры. Владеть: техникой нападения, защиты.	Совершенствование техники. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения, прием мяча, блокирование. Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра.		В теч.уч.года (сентябрь-май)		Текущая аттестация: правила соревнований

10.Раздел /тема: Теоретический раздел. Ручной мяч (гандбол).					
Знать: правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь: применять тактические действия во время игры. Владеть: техникой владения мячом, нападения, защиты, основными элементами техники игры вратаря.	Совершенствование техники владения мячом: ловля, держание, ведение и передача мяча. Техника нападения и защиты: передвижение и заслоны, обманные движения (финты), блокирование, перехват мяча, персональная, зонная и смешанная защита, броски мяча в ворота. Основные элементы техники игры вратаря. Двусторонняя игра.		В теч уч. года		Текущая аттестация: правила соревнований
11.Раздел /тема: Теоретический раздел. Мини-футбол.					
Знать: правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь: применять тактические действия во время игры. Владеть: техникой владения мячом, нападения, защиты, основными элементами техники игры вратаря.	Совершенствование техники игры. Техника полевого игрока: передвижения, обманные движения (финты), остановка и ведение мяча, отбор мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника вратаря: передвижение вратаря, ловля, отбивание и перевод мяча. Элементы техники игры: функции игроков; индивидуальная, групповая и командная техника; тактика нападения и защиты; варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двухсторонняя игра.		В теч. уч.года (сентябрь-май)		Текущая аттестация: правила соревнований

12.Раздел /тема: Теоретический раздел. Подвижные игры.					
Знать: правила игры, соблюдать технику безопасности. Уметь: применять тактические действия во время игры. Владеть: техникой игры.	<u>Основная задача.</u> Развитие физических качеств, силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Подвижные игры проводятся на учебных занятиях по различным видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт и т.д.).		В теч. уч.года (сентябрь-май)	4 в т.ч. 1 к. – 2 2,3 к. – 2	Текущая аттестация: правила игры
ИТОГО: в том числе:	<u>Общий объем дисциплины</u> <u>Аудиторная нагрузка</u> <u>Подготовка к промежуточной аттестации, аттестация</u>			72 72 в т.ч. 1 к. – 36 2,3 к. – 36	Зачет 4,6 семестр

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

5.1. Разделы / темы, перечень контрольных вопросов для проведения текущего контроля и / или промежуточной аттестации

Таблица 4

№ п/п	Раздел/ тема. контрольные вопросы
1	2
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
	1.1.Физическая культура и спорт - часть общечеловеческой культуры; 1.2.Компоненты физической культуры (физическое воспитание, развитие и совершенство психофизическая подготовка, виды и средства физической культуры);1.3.Физическая культура студента; Профессиональная направленность физического воспитания.;1.4.Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Их гуманитарная значимость.
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры
	2.1.Функциональные системы организма Воздействие внешней среды на его жизнедеятельность; 2.2..Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление и восстановление; 2.3. Гипокинезия и гиподинамия. Средства физической культуры.
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
	3.1. Понятие «здоровье», его содержание; 3.2. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни .Режим труда, отдыха, сна, питания. Профилактика вредных привычек; 3.3. Организация двигательной активности, самовоспитание, закаливание.
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
	4.1.Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения; 4.2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Изменение работоспособности в течение рабочего дня, учебной недели, по семестрам и в целом за учебный год; 4.3. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
5.	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
	5.1.Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи; 5.2. Техническая подготовленность спортсмена. Физическая подготовленность спортсмена. Тактическая подготовленность спортсмена. Психическая подготовленность спортсмена; 5.3.Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
6.1.Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность; 6.2.Формы самостоятельных занятий; 6.3.Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. ЧСС у лиц разного возраста; 6.4. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности; 6.5.Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь. Профилактика травматизма; 6.6.Правила соревнований по игровым видам спорта (баскетболу, волейболу, мини-футболу, ручному мячу).	
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
7.1.Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.7.2.Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.7.3.Студенческий спорт, его организационные особенности.7.4.Спорт в высшем учебном заведении.7.5.Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Студенческие спортивные соревнования.7.6.Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.7.7.Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.	
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
8.1.. Краткая историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений)/ 8.2. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.8.3.Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.8.4..Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований по избранному виду спорта.	
9.	Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
9.1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цели и задачи.9.2. Врачебно-педагогический контроль, его содержание. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.9.3.Педагогический контроль, его содержание и виды.9.4.Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. 9.5.Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.	
10.	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
10.1.Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду. 10.2.Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду. 10.3.Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. 10.4. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. 10.5.Основные факторы, определяющие содержание ППФП. 10.6. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. 10.7.Методика подбора средств ППФП студентов. 10.8. Организация и формы ППФП в вузе. 10.9.Система	

контроля ППФП студентов. 10.10.Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП. 10.11.ППФП студентов на учебных занятиях. 10.12.ППФП студентов во внеучебное время.

11. Тема 11.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

11.1.Производственная физическая культура, ее цели и задачи. 11.2.Методические основы производственной физической культуры. 11.3.Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК. 11.4.Производственная физическая культура в рабочее время. 11.5.Вводная гимнастика. 11.6. Физкультурная пауза. 11.7.Физкультурная минутка. 11.8. Микропауза активного отдыха. 11.9.Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. 11.10. Физическая культура и спорт в свободное время. 11.11.Утренняя гигиеническая гимнастика. 11.12. ППФП специалистов в свободное время. 11.13. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения. 11.14.Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв. 11.15.Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. 11.16.Попутная тренировка. 11.17.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. 11.18.Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

5.2.Обязательные тесты определения физической подготовленности

Таблица 5

Характеристика направленности тестов	Женщины					мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность										
- бег 100 м (сек)	15,7	16,3	17,0	17,9	18,7	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
- прыжки в длину с места	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
2.Тест на силовую подготовленность										
- поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	25	20					
- подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
3. Тест на общую выносливость										
- бег 2000 ж (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
- бег 3000 м (мин., сек)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.00

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце – как определяющие

сдвиг за прошедший учебный период.

Оценка физического развития: отлично – 16 баллов, хорошо – 14 баллов, удовлетворительно – 10 баллов.

Таблица 6

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ДЛЯ ВСЕХ НАПРАВЛЕНИЙ
ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ**

Упражнения	Оценка в баллах					
		5	4	3	2	1
I к. 1 сем. - срез физической подготовки для студентов основного отделения						
1. Бег 100 м.	(м)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
	(ж)	15,7	16,3	17,0	17,9	18,7
2. Прыжки в длину	(м)	250	240	230	223	215
	(ж)	190	180	168	160	150
3. Подтягивание на перекладине	(м)	15	12	9	7	5
4. Поднимание туловища из положения лежа	(ж)	40	35	30	25	20
5. Кросс 3060 м.	(м)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
6. Кросс 2000 м.	(ж)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
7. Плавание 50 м.	(м)	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
	(ж)	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр
8. Теория						
I к. 2 сем. - срез физической подготовленности для студентов основного отделения						
1. Прыжки в длину с разбега	(м)	480	460	425	410	390
	(ж)	356	350	325	300	280
II к. 3 сем.						
1. Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	(м)	15	12	9	7	5
2. В висе поднимание ног до касания перекладины	(м)	10	7	5	3	2
3. Сгибание, разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	(ж)	16	14	12	10	8
4. Теория						
II к. 4 сем. - срез физической подготовки для студентов основного отделения						
1. Прыжки в длину с разбега		(см. результаты. I к. 2 сем.)				
III к. 5 сем.						
1. Силовой переворот в упоре на перекладине	(м)	8	5	3	2	1
2. Сгибание, разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	(ж)	(см. результаты II к. 3 сем.)				
3. Теория						
4. проведение самостоятельно практических занятий						
III к. 6 сем. - Срез физической подготовленности для студентов основного отделения						

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Студенты всех направлений подготовки бакалавров, выполнившие рабочую учебную программу в 4 или 6 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.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов (см. табл.6)

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

Промежуточная аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и практическому разделам программы.

Студент, завершивший обучение по дисциплине «физическая культура», должен иметь общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по данной обязательной дисциплине. Зачет не дифференцирован.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Библиографическое описание по ГОСТ	Кол-во экземпляров в библиотеке ВоГТУ	Наличие литературы на кафедре
1. Основная литература	2	3
1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И.Евсеев. – Изд.3-е. – Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 382 с.	58	5
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. - Москва: Гардарики, 2007. – 447 с.	95	2
3. Теория и методика физического воспитания студентов: учеб. пособие для вузов / под ред. Г.А. Федоровой. – Вологда: ВоГТУ, 2005. – 219 с.	18	10
4. Правила соревнований по спортивным играм (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол): учеб. пособие / Е.Г. Лебедева, Г.А. Федорова, А.А. Рассказова, О.И. Бушманова. – Вологда: ВоГТУ, 2010. – 106 с.	4	6
5. Григорович, Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. – 3-е изд., доп. и перераб. – Минск: Вышэйшая школа, 2011. – 352 с. – То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214	Университетская библиотека онлайн: электронная библиотечная система	
6. Физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие. / Федорова Г.А., Рассказова А.А., Лебедева Е.Г., Королева И.В., Москвин Н.П. –	12	6

Вологда: ВоГТУ, 2012. – 68 с.		
7. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие в 2-х ч. / под ред. Г.А.Федорова. – Вологда: ВоГТУ, 2012. – Ч.1. – 164 с. Федорова Г.А., Рассказова А.А., Малиновская Л.С., Шабалов А.С., Лебедева Е.Г., Митрофанова А.Г..	15	7
8. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие в 2-х ч. / под ред. Г.А.Федорова. – Вологда: ВоГТУ, 2012. – Ч.2. – 116 с. Федорова Г.А., Рассказова А.А., Малиновская Л.С., Шабалов А.С., Лебедева Е.Г., Митрофанова А.Г..	15	7
9. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. – Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. – 287 с. То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786	Университетская библиотека онлайн: электронная библиотечная система	
Дополнительная литература		
1. Гимнастика: учебник по специальности "Физ. культура" / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 3-е изд., стер.. – Москва: Academia, 2005. – 444 с.	3	3
2. Рассказова, А.А. Баскетбол: учеб. пособие для вузов / А.А. Рассказова, И.В. Гуляева. – Вологда: ВоГТУ, 2005. – 106 с.	8	10
3. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для вузов по специальности "Физическая культура" / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин; Е.В. Сидорчук. – 2-е изд., стер.. – Москва: Academia, 2005. – 463, [1] с.	3	3
4. Подвижные игры: практ. материал: учеб. пособие для студентов высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климова, Е.В. Кузьмичева. – Москва: ТВТ Дивизион, 2005. – 277 с.	4	3
5. Спортивные игры: учеб. пособие / [под ред. Г. А. Федоровой]. – Вологда: ВоГТУ, 2006. – 175 с.	4	8
6. Лебедева, Е.Г. Волейбол: учеб. пособие для вузов / Е.Г. Лебедева. – Вологда: ВоГТУ, 2006. – 139, [1] с.	4	11
7. Волейбол: учебник для вузов / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и Спорт, 2006. – 360 с. ил.	1	4
8. Бушманова, О.И. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов: учебное пособие / О.И. Бушманова. – Вологда: ВоГТУ, 2006. – 99 с.	4	10
9. Физическая подготовка студентов: учеб.	9	17

пособие для вузов / [Г.А. Федорова [и др.]. – Вологда: ВоГТУ, 2006. – 131 с.		
10. Пак, О.В. Мини-футбол: учеб. пособие для вузов / О.В. Пак. – Вологда: ВоГТУ, 2007. – 107 с.	7	19
11. Лобанова, С.Ю. Настольный теннис: учебное пособие / С.Ю. Лобанова. – Вологда: ВоГТУ, 2007. – 94 с.	4	5
12. Лыжная подготовка студентов: учеб. пособие для вузов / И.Ю. Ермолаева, М.Г. Куликова, А.В. Никулин, А.С. Шабалов. – Вологда: ВоГТУ, 2007. – 139 с.	5	5
13. Марина, И.В. Стритбол: учебное пособие / И.В. Марина. – Вологда: ВоГТУ, 2008. – 92 с.	3	8
14. Гандбол: учеб. пособие / [Э.Р. Исламуратова]. – Вологда: ВоГТУ, 2008. – 99, [1] с.	3	8
15. Федорова, Г.А. Бейсбол: учебное пособие / Г.А. Федорова, А.А. Рассказова, Л.С. Малиновская. – Вологда: ВоГТУ, 2008. – 72 с.	3	10
16. Принцева, Е.В. Бадминтон: учеб. пособие / Е.В. Принцева. – [2-е изд., испр. и доп.]. – Вологда: ВоГТУ, 2009. – 143, [1] с.	2	5
17. Ермолаева, И.Ю. Легкая атлетика в вузе: учебное пособие / И.Ю. Ермолаева. – Вологда: ВоГТУ, 2009. – 172 с.	2	5
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка спасателя: учебное пособие / Г.А. Федорова, В.В. Малиновский, К.А. Абдалов. – Вологда: ВоГУ, 2014. – 108 с.	5	5
19. Ермолаева, И.Ю. Легкая атлетика в вузе: учебное пособие / И.Ю. Ермолаева. – Вологда: ВоГТУ, 2009. – 172 с.	2	5
20. Подвижные игры с мячом в игровых видах спорта: учебное пособие / Е.Г. Лебедева, А.А. Рассказова, М.Г. Куликова. – Вологда: ВоГУ, 2014 – 86 с	10	7
21. Аэробика: учебное пособие / А.Г. Митрофанова. – Вологда: ВоГУ, 2014. – 84 с	6	3
<u>Методическая литература</u>		
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: метод. пособие для самостоят. работы студентов / [авт.-сост.: А.Л. Димова, Р.В. Чернышова]. – Москва: Сов. спорт, 2005. – 56, [2] с.	2	2
2. Социально-биологические основы физической культуры: метод. пособие для самостоят. работы студентов вузов / [авт.-сост.: А.Л. Димова, Р.В. Чернышова]. – Москва: Сов. спорт, 2005. – 60 с.: ил.	1	1
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	1

[Электронный ресурс]: контрол. тесты и контрол. задания к метод. пособию / сост.: А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. – Электрон. дан. (8 файлов: 418 KB). – Москва: Сов. спорт, 2005. – 1 электрон. опт. диск (CD-R); 12 см.		
4. Буликов, Н.А. Методика преподавания легкой атлетики: учеб. пособие для вузов по специальности "Физ. культура" / Н.А. Буликов. – Вологда: ВоГТУ, 2006. – 155 с.	10	5
<u>Программное обеспечение и интернет ресурсы</u>		
Университетская библиотека онлайн: электронная библиотечная система [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.biblioclub.ru		

Ответственный за библиографию _____



Т.Ф.Чудновская

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО, а также с учетом рекомендаций и ПрООП ВПО по всем направлениям бакалавриата и согласно учебным планам.