

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Естественно-географический факультет

УТВЕРЖДАЮ



" 14 " июня 2011 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 050103 “География”

Специализация Геоэкология

Форма обучения

заочная

Вологда

2011

1. Цели освоения 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.

▪ Задачи курса:

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

- 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 курса в общей системе подготовки специалиста

Дисциплина относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Входит в федеральный компонент (ГСЭ.Ф.02). Для освоения дисциплины «Физическая культура» студенты используют знания, умения, навыки, способы деятельности и установки, сформированные в процессе обучения на предыдущем (школьном) уровне образования.

Курс дисциплины «Физическая культура» наряду с другими базовыми предметами учебного плана, обеспечивает образовательную базу в области физической культуры и спорта. Овладение знаниями данного курса включает изучение исторических моментов изучаемых видов спорта, овладение спортивной техникой, приобретение необходимых физкультурно-спортивных знаний, умений и навыков для применения в повседневных жизненных ситуациях.

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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. Извлечение из ГОС ВПО специальности (направления), содержащее требования к обязательному минимуму содержания и общее количество часов (выписка).

ВЫПИСКА из государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности

050103 - « География » от 31.01 2005 г.

ГСЭ.Ф.02 Физическая культура 408 час.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и контроль за состоянием своего организма.

5. Структура и содержание дисциплины Физическая культура

5.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет 408 часов.

В соответствии с п.6.1.2 ГОС ВПО занятия по дисциплине "Физическая культура" при заочной форме обучения могут предусматриваться с учетом пожелания студентов. В соответствии с п. 1.1.2. приказа Минобрнауки РФ от 01.12.99 N 1025 "ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО, СРЕДНЕГО И ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ" для студентов заочной формы обучения при реализации государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования предусмотреть с учетом желания студентов учебные занятия по дисциплине "Физическая культура" в разнообразных ее формах в объеме не менее 10 аудиторных часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации
			ЛК	ПР/СМ	СРС	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры			-		100	Отсутствует
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студентов		-		20	
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания		-		20	
3.	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности		-		20	
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе		-		20	
5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов		-		20	
Раздел 2. Методико-практические основы физической культуры			-		308	
6.	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда		-		50	
7.	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных		-		80	

	энергетических затрат				
8.	Методы регулирования психо-эмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений		-		120
9.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия		-		58
Всего			-		408

5.2. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

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 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, профилактики 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

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 человека.

Тема 3. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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. 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

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 физических упражнений.

Тема 5. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП)

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

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

Раздел 2. Методико-практические основы физической культуры

Тема 6. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ С УЧЕТОМ ЗАДАННЫХ УСЛОВИЙ И ХАРАКТЕРА ТРУДА

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.

Тема 7. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ В СПОРТЕ. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОМАССАЖА. ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И СУТОЧНЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЗАТРАТ

Знание анатомо-физиологических основ организма человека Массаж и самомассаж. Рефлексотерапия. Показания и противопоказания. Правильный подбор необходимых приемов самомассажа. Максимальное расслабление массируемых мышц.

Тема 8. МЕТОДЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.МЕТОДИКА САМООЦЕНКИ УРОВНЯ И ДИНАМИКИ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Психическая саморегуляция. Дыхательные упражнения. Средства физической культуры в регулировании психо-эмоционального и функционального состояния. Физические упражнения и умственная работоспособность. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Тема 9. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Виды диагностики при регулярных занятиях спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

5.3. Темы для самостоятельного изучения.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема.	Форма самостоятельной работы	Кол-во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студентов	Проработка теоретических вопросов и физических упражнений	20	Собеседование
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Проработка теоретических вопросов и физических упражнений	20	
3	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Проработка теоретических вопросов и физических упражнений	20	
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Проработка теоретических вопросов и физических упражнений	20	
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	Проработка теоретических вопросов и физических упражнений	20	
6	Методика проведения	Проработка	50	

	производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	теоретических вопросов и физических упражнений		
7	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат	Проработка теоретических вопросов и физических упражнений	80	
8	Методы регулирования психо-эмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений	Проработка теоретических вопросов и физических упражнений	120	
9	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	Проработка теоретических вопросов и физических упражнений	58	

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

а) основная литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва : КНОРУС, 2012.- 240 с.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Ю. И. Евсеев.– Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
3. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В. И. Ильинич. – Москва : Гардарики, 2010. – 366 с.
4. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы : [учебно-методическое пособие] / авт. сост.: А. Н. Каинов, И.Ю. Шалаева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 185 с.
5. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов /Ю.П. Кобяков. - Ростов н/Д: Феникс. - 2012.- 252 с .

б) дополнительная литература

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие для среднего проф. образования / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. – 336 с.

в) интернет ресурсы:

1. infosport.ru,
2. amfr.ru,
3. spotspravka.com.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Открытое плоскостное сооружение (стадион) – используемая для занятий площадь 100x50 метров + по краям газоны. В него входит: круговая беговая дорожка 330 метров, площадка для мини-футбола 40x20 м. с воротами, площадка для подвижных игр 30-20м., сектор для толкания ядра и гранаты, сектор для прыжков в длину с разбега.

2. Игровой спортивный зал (учебное здание №3) – площадь 422,5 кв. метра (14.52x29.10)

3. Снарядная комната (рядом со спортзалом) – 16,4 кв. м. (5,55 x 3,0 x 3.22) +подсобное помещение на первом этаже для хранения инвентаря.

4. Две раздевалки для студентов.

5. Кабинеты для преподавателей №81 (16,4 кв.м), №83 (13,9 кв.м), №84 (15,7 кв.м.)

6. Лыжная база (хранятся 120 пар лыж).

7. Тренажерный зал (учебное здание №1) – примерная площадь 50 кв.м. + раздевалка.

8. Разнообразный инвентарь и оборудование (мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), воланы, ракетки, скакалки, обручи, волейбольная и бадминтонные сетки, баскетбольные щиты, лыжный инвентарь, весы, динамометр, ростомер, бита и мячи для лапты, тренажеры, гантели, гири, гимнастические палки, гимнастические и туристические коврики и пр.).

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

8.1. Примерный перечень вопросов к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

2. Современное состояние физической культуры и спорта.

3. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации.

4. Физическая культура личности.

5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.

6. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

9. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

10. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

11. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

12. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

13. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

14. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.

15. Здоровый образ жизни и его составляющие.

16. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.

16. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

17. Критерии эффективности здорового образа жизни.

18. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
19. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
20. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
21. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
22. Методические принципы физического воспитания.
23. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.
24. Формирование психических качеств, в процессе физического воспитания.
25. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
26. Специальная физическая подготовка.
27. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
28. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
29. Значение мышечной релаксации.
30. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
31. Формы занятий физическими упражнениями.
32. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
33. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
34. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
35. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
36. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
37. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
38. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
39. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
40. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
41. Гигиена самостоятельных занятий.
42. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
43. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
44. Спортивная классификация.
45. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
46. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
47. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
48. Олимпийские игры и Универсиады.
49. Современные популярные системы физических упражнений.
50. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
51. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

52. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

53. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.

54. Возможные формы организации тренировки в вузе.

55. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

56. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

57. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

58. Врачебный контроль, его содержание.

59. Педагогический контроль, его содержание.

60. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

61. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки.

физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

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

63. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

64. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.

65. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

66. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

67. Методика подбора средств ППФП.

68. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.

69. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

70. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

71. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

72. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

73. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.