Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»
Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал) «РГЭУ (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала

_____ А. Ю. Голобородько
«_____» _____ 2016г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.ДВ. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки

09.03.03 «Прикладная информатика»

Профиль

09.03.03.01 «Прикладная информатика в менеджменте»

Уровень образования

бакалавриат

Таганрог
2016 г.

ФАКУЛЬТЕТ	1	физики, математики, информатики
КАФЕДРА	4	Физической культуры
	(код)	(наименование)

ОБЩИЙ ОБЪЕМ* работы обучающихся в час.	уч. план **328**	Очная форма	Заочная форма 4г 6 м	
Всего аудиторных занятий, час., в том числе:			**8**	
- лекций,			8	
по семестрам			2 (2)	6 (4)
- лабораторные занятия,				
по семестрам				
- практические занятия,				
по семестрам				
В интерактивной форме, час				
Всего самостоятельной работы, час., в том числе:			**316**	
- контрольные работы по семестрам				
- курсовые работы по семестрам				
- курсовые проекты по семестрам				
- другое			138 (2)	178 (4)
Изучено и переаттестовано, час.				
Зачеты, по семестрам, час				4 (4)
Экзамены, по семестрам, час				
Всего ЗЕТ по учебному плану		9		

* Объем часов по всем видам работ переносится из учебного плана.

ОСНОВАНИЕ

ФГОС ВО по направлению подготовки направление 09.03.03 «Прикладная информатика» (квалификация «бакалавр») утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.03.2015 г. №207

Учебный план направления 09.03.03 «Прикладная информатика» профиль 09.03.03.01 «Прикладная информатика в менеджменте» одобрен Ученым советом вуза 31.05.2016 г. протокол № 11.

АВТОР (Ы) канд. пед. наук		Кибенко Е. И.	02.06.2016
(ученая степень, звание, должность)	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)

ОБСУЖДАЛАСЬ И СОГЛАСОВАНА

Кафедрой физической культуры		Кибенко Е. И.	02.06.2016
	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)
Факультет физики, математики, информатики		Донских С.А.	09.06.2016
(наименование)	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. **Цели** освоения дисциплины: Целью Элективных курсов по физической культуре является развитие всесторонне развитой личности студента, способной целенаправленно использовать приобретенные знания, умения и навыки в области физической культуры, спорта и туризма для сохранение и укрепление здоровья, повышения уровня работоспособности, приобретения психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, освоение практических навыков межличностного общения, толерантного отношения к окружающим, различным видам коммуникации, формирование элементов компетенций ОК-6; ОК-8.

1.2. **Задачи, направленные на достижение поставленной цели предусматривают решение следующих образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач:**

– сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма;

– понимание социальной значимости прикладной физической культуры и ее 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;

– приобретение личного опыта повышающего двигательные и функциональные возможности, обеспечивающие общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и в быту;

– приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;

– создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

– обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;

– создать мотивацию к организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом; овладеть методами самоконтроля;

– совершенствование спортивного мастерства студентов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. **Цикл (раздел) ОП:** обязательные *Элективные курсы по физической культуре*

2.2. **Связь с другими дисциплинами учебного плана**

Перечень предшествующих дисциплин	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Школьный курс предмета «Физическая культура»	«Физическая культура» «Безопасность жизнедеятельности»

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Студент должен знать:

– основные средства и методы физического воспитания (ОК-6, ОК-8);

– простейшие методы самоконтроля за состоянием своего организма во время и после занятий физическими упражнениями и спортом (ОК-6, ОК-8);

– правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности (ОК-6, ОК-8);

– основы формирования физической культуры личности студента (ОК -6; ОК-8).

Студент должен уметь:

– рационально использовать средства и методы физического воспитания для повышения своих функциональных и двигательных возможностей (ОК-6, ОК-8);

– использовать знания и практические умения, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья человека (ОК-6, ОК-8);

– организовать самостоятельные занятия физкультурно-спортивной деятельностью (ОК-6, ОК-8);

– применять простейшие формы контроля за состоянием здоровья и физической подготовленностью во время и после занятий физической культурой (ОК-6; ОК-8).

Студент должен владеть навыками:

– использования профессионально-прикладной физической подготовки (ОК-6);

– самоконтроля за состоянием своего организма во время и после занятий физическими упражнениями и спортом (ОК-6, ОК-8);

– межличностного общения, толерантного отношения к окружающим, различными типами коммуникаций (ОК-6).

У студента должны быть сформированы элементы следующих компетенций:

– способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);

– способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Аудиторные занятия − заочная форма обучения

Неделя	Кол. час	в том числе в интерактивной форме, час	Вид занятия, модуль, тема и краткое содержание	Формируемые компетенции
42	***2***		**2 семестр**	
42	***2***		**Лекционные занятия**	ОК-6, ОК-8
42	*2*		*Тема 1: Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий ФК. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.* Общая и специальная физическая подготовка, ее цели и	ОК-6, ОК-8

			задачи. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Система отбора и спортивной ориентации. Система спортивной тренировки. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки.	
42-44	***10***		**4 семестр**	
42-44	***6***		**Лекционные занятия**	ОК-6, ОК-8
42	*2*		*Тема 2: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.* Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль и его содержание. Педагогический контроль и его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Правила оказания первой помощи при травмах. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	ОК-6, ОК-8
43	*2*		*Тема 3: Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Спортивная форма как проявление высшей готовности к соревнованию. Личность и её формирование в процессе занятий физической культурой и спортом. Общение в спорте как социально-психологическое явление. Психология конфликтов в спортивных коллективах. Влияние коллектива на формирование личности занимающего физической культурой и спортом. Лидерство и его влияние на успешность физкультурно-спортивной деятельности коллектива.* Место межличностных отношений в системе жизнедеятельности людей Формирование толерантных установок на уровне личности. Критерии толерантности. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте. Характеристика общения в спорте. Психологический климат и успешность спортивной деятельности. Типы конфликтных личностей. Исходы конфликтных ситуаций. Психологический такт. Спортивная этика. Структурные особенности ма-	ОК-6, ОК-8

			лых социальных групп. Спортивные команды как малые группы и коллективы. Признаки малой группы. Референтные группы. Определение лидерства и его признаки. Виды лидеров. Формальные и неформальные лидеры. Болельщики как социально-психологическое явление.	
44	*2*		*Тема 4: Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика средств оздоровительной направленности. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой. Дневник самоконтроля.* Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Оздоровительно реабилитационная физическая культура. Оздоровительно рекреативная физическая культура. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Методика составления и проведения комплексов упражнений: физкультурных минуток, пауз активного отдыха. Методы определения правильной осанки. Упражнения (средства) и методика формирования осанки. Методика составления комплекса упражнений для коррекции осанки. Упражнения (средства) и методика оценки и коррекции телосложения. Методика ведения дневника самоконтроля.	ОК-6, ОК-8
44	***4***		**Зачет с оценкой**	ОК-6, ОК-8

4.2. **Самостоятельная работа студента – заочная форма обучения**

Неделя	Кол. час	Темы, разделы, вынесенные на самостоятельную подготовку, тематика рефератной работы, контрольных работ, рекомендации по использованию литературы, ЭВМ и др.	Формируемые компетенции
1-42	***138***	**1 курс**	ОК-6, ОК-8
1-4	*6*	*Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.* 1. Дать анализ современному состоянию физической культуры и спорта в России. 2. Изучить закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». 3. Определить ценностный потенциал физической культуры. 4. Проанализировать понятие «система физического воспитания». 5. Рассмотреть особенности физического воспитания студентов в сочетании с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым и др. 6. Определить компетентностную составляющую общекультурной и профессиональной подготовки студентов занимающихся физической культурой в вузе. 7. Определить роль спорта и физической культуры в студенческой сре-	

		де. 8. Российский студенческий спортивный союз, его цели и задачи. 9. Изучить физкультурно-спортивный комплекс 6 ступени «Готов к труду и обороне» (ГТО) для студентов, обучающихся в вузе, а также для возраста, в котором находится студент	
5-9	*20*	*Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.* 1. Рассмотреть естественнонаучные основы физической культуры. 2. Ознакомиться с понятиями: «гомеостаз», «саморегуляция», «организм» и др. 3. Изучить функциональные системы организма: костную, мышечную. 4. Провести анализ механизма мышечного сокращения, общий обзор скелетных мышц человека. 5. Изучить влияние биологических ритмов на работоспособность. 6. Раскрыть содержание понятий «гипокинезия» и «гиподинамия»	
10-14	*20*	*Тема 3. «Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья».* 1. Дать определение понятиям: «здоровье», «здоровый образ жизни», «здоровый стиль жизни», «рациональное питание» и др. 2. Заполнить таблицу: «Удельный вес факторов, определяющий риск для здоровья». 3. Провести хронометраж дня, определив свою суточную двигательную активность. 4. Самооценка собственного здоровья (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, двигательная активность). 5. Изучить правила и требования к личной и общественной гигиене, а так же методы закаливания. 6. Составить личный план физического самовоспитания. Определить критерии эффективности использования здорового образа жизни	
15-19	*24*	*Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.* 1. Изучить объективные и субъективные методы контроля, позволяющие оценить степень утомления человека. 2. Выделить наиболее значимые симптомы степени переутомления при умственном труде. 3. Провести анализ учебного дня (учебной недели, экзаменационной сессии) и выявить общие закономерности изменения работоспособности в процессе обучения. 4. Подобрать наиболее доступные средства физической культуры, способствующие регулированию психоэмоционального и функционального состояния человека. 5. Изучить простейшие методы психической саморегуляции и гетерорегуляции. 6. Освоить организацию и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности, в том числе отражающихся на повышении работоспособности человека.	

20-24	*20*	*Тема 5. Спорт. Социальные функции спорта. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Основы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки.* 1. Выучить основные понятия, относящиеся к спорту. 2. Знать классификацию видов спорта и основные направления в развитии спортивного движения. 3. Сущность системы отбора и спортивной ориентации. 4. Расшифруйте понятие «система спортивной тренировки». 5. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. 6. Определить цели и задачи спортивной тренировки. 7. На примере вида спорта выявить наиболее эффективные средства и методы спортивной тренировки. 8. Какова структура подготовленности спортсмена	
25-27	*10*	*Тема 6. Студенческий спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания* 1. Рассмотреть особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. 2. Изучить теоретико-методологические основы соревновательного процесса. Рассмотреть спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. 3. Подобрать и выявить наиболее доступные виды и формы физкультурно-спортивной деятельности способствующие решению задач спортивного досуга. Провести анализ между индивидуальным выбором вида спорта и психофизическими качествами студента. 4. Ознакомиться со студенческими спортивными организациями. 5. Выявить инновационные виды спорта, дать им характеристику. 6. Обосновать выбор индивидуального вида спорта или системы физических упражнений (на личном примере)	
28-37	*30*	*Тема 7. Кондиционные и координационные способности человека.* Выносливость. Методы воспитания и контроля уровня развития. 1. Дать определение физическому качеству «выносливость». 2. Какой возраст является наиболее благоприятным для воспитания вынос ливости? 3. Назвать средства физического воспитания, используемые в тренировочном процессе для развития общей и специальной выносливости. 4. Перечислить основные методы развития общей выносливости. 5. Определить для каких целей К. Купер разработал индивидуальную программу тренировочных занятий аэробной направленности. 6. Выявить наиболее доступные методы контроля уровня развития общей выносливости, которые могут быть использованы при проведении самостоятельных тренировочных занятий. Сила. Методы воспитания и контроля уровня развития. 1. Дать определение физическому качеству «сила». 2. Определить какие способности человека составляют основу физического качества «сила». 3. Выявить самый благоприятный возрастной период для развития силовых способностей. 4. Изучить средства физического воспитания, которые рациональны	

		для развития силовых способностей. 5. Перечислить наиболее распространённые методы развития силовых способностей. 6. Привести 2 – 3 примера изометрических упражнений. 7. Определить показатели позволяющие дать оценку уровню развития силовых способностей человека. Гибкость. Методы воспитания и контроля уровня развития. 1. Дать определение физическому качеству «гибкость». Выявить какие факторы влияют на проявление гибкости. 2. Определить возраст, когда наиболее интенсивно развивается гибкость у человека? 3. Назвать средства, используемые в тренировочном процессе для воспитания гибкости. 4. Перечислить основные методы воспитания гибкости. 5. Дать определение понятию «стретчинг». 6. Назвать наиболее доступные методы контроля за уровнем развития гибкости. Ловкость. Методы воспитания и контроля уровня развития. 1. Дать определение физическому качеству «ловкость». 2. Определить какие способности человека составляют основу физического качества «ловкость». 3. Выявить возрастной период, который наиболее благоприятен для развития двигательной координации, и способности легко усваивать новые двигательные действия. 4. Подобрать наиболее эффективные средства и методы физического воспитания для повышения уровня физического качества человека ловкость. 5. Определить какие методические приемы наиболее рационально использовать для развития координационных способностей человека. 6. Назвать 2 – 3 подвижные игры, которые направлены на развитие физического качества ловкость. 7. Изучить показатели, по которым можно судить об уровне развития координационных способностей человека. Быстрота. Методы воспитания и контроля уровня развития. 1. Дать определение физическому качеству «быстрота». Определить какие факторы влияют на проявление быстроты? 2. Выявить в каком возрасте наиболее интенсивно развиваются скоростные способности. 3. Назвать средства физического воспитания, которые наиболее часто используются в тренировочном процессе для развития скоростных способностей. 4. Перечислить основные методы развития скоростных способностей. 5. Назвать наиболее доступные методы контроля за уровнем развития скоростных способностей	
38-40	*8*	*Тема 8. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.* 1. Рассмотреть методические принципы физического воспитания. 2. Изучить средства и методы физического воспитания, основы обучения движениям.	

		3. Определить составляющие кондиционной и координационной подготовки человека (воспитание физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости). 4. Дать определение понятиям «общая физическая подготовка», «специальная физическая подготовка», «спортивная подготовка» и др. 5. Выявить взаимосвязь физической подготовки и психических качеств, черт, свойств личности в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью. 6. Подобрать примерный комплекс физических упражнений, способствующий воспитанию физического качества: ловкость или др. (по выбору студента).	
1-42	***138***	**Общая трудоемкость самостоятельной работы (час)**	
1-43	***178***	**2 курс**	
1-4	*20*	*Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.* 1. Ознакомиться с основами врачебно-педагогического контроля. 2. Научиться определять ЧСС, артериальное давление. Знать простейшие методы самоконтроля: пробу Штанге, пробу Генчи, индекс Руфье – Диксона, тест Купера и др. 3. Изучить составляющие самоконтроля, его цели, задачи и методы исследования. 4. Определить субъективные и объективные показатели контроля при проведении занятий физической культурой и спортом. 5. Знать правила оказания первой помощи занимающимся физкультурно-спортивной деятельностью при травмах.	ОК-6, ОК-8
5-9	*14*	*Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.* 1. Определить субъективные факторы, влияющие на формирование мотивов у человека побуждающих к самостоятельным занятиям физической культурой или спортом. 2. Изучить формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. 3. Рассмотреть особенности построения самостоятельных занятий для лиц молодого и зрелого возраста, а так же пожилого и старшего возраста. 4. Выявить особенности в самостоятельных занятиях физической культурой у женщин. 5. Составить самостоятельное занятие способствующее воспитанию общей выносливости (подобрать средства, методы, определить объём и интенсивность нагрузки). 6. Изучить методику проведения круговой тренировки.	
10-13	*14*	*Тема 11. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений* 1. Определить мотивационные составляющие и обосновать индивидуальный выбор вида спорта. 2. Подобрать виды спорта направленные на: укрепление здоровья, коррекцию недостатков физического развития и телосложения; повышение функциональных возможностей организма; активный отдых; психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками; для дости-	

		жения наивысших спортивных результатов. 3. Провести анализ и дать психофизическую характеристику основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений. 4. Определить влияние вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося. 5. Изучить организационные вопросы и проведение всероссийских, международных студенческих спортивных соревнований. 6. Ознакомиться со спортивной классификацией и правилами соревнований по избранному виду спорта	
14-16	*14*	*Тема 12. Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Спортивная форма как проявление высшей готовности к соревнованию.* 1. Провести анализ эмоциональной сферы занимающихся физической культурой и спортом, выявить формы ее проявления. 2. Рассмотреть понятия: «мертвая точки», «второе дыхание» и др. 3. Определить психологические основы эффективности тренировочного процесса. 4. Выявить основы формирования спортивного характера и оптимального боевого состояния спортсмена. 5. Спортивная форма как проявление высшей готовности к соревнованиям. Охарактеризовать понятие «спортивная форма»	
17-19	*14*	*Тема 13. Методика психорегулирующей тренировки.* 1. Дать определение понятию «аутогенная тренировка» (АТ). 2. Сущность психорегулирующей тренировки. 2. Выявить чем отличается психорегулирующая тренировка от аутогенной тренировки. 3. Назвать основные методы регуляции психического состояния. 4. Прокомментировать «позу кучера»	
20-22	*14*	*Тема 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.* 1. Дать определение понятию «профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)». Выявить цели и задачи ППФП. 2. Изучить основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. 3. Провести анализ своей будущей трудовой деятельности. Выявить особенности труда и определить комплекс физических упражнений, направленный на сохранение работоспособности во время рабочего дня. 4. Определить основные и дополнительные факторы определяющие содержание ППФП. 5. Изучить методику подбора ППФП	
23-25	*14*	*Тема 15. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.* 1. Выявить особенности физической культуры бакалавра (различных направлений). 2. Подобрать средства, методы и формы организации ППФП для зани-	

		мающихся физической культурой и спортом в вузе. 3. Изучить схему определения ППФП студента: влияние форм и видов труда бакалавра, влияние условий труда выпускников факультета, характер труда, дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих выпускников и т.д. 4. Разработать комплекс производственной гимнастики, обеспечивающий ППФП будущего бакалавра. Определить влияние его на организм человека работающего в данном направлении. 5. Подобрать дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности у будущих бакалавров.	
26-28	*16*	*Тема 16. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда*. 1. Назвать основные формы проведения производственной гимнастики. 2. Определить, на что следует обращать особое внимание при составлении комплексов физических упражнений производственной гимнастики. 3. Выявить какая цель ставится при составлении комплекса вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минуты. 4. Назвать, по какой схеме планируется комплекс физических упражнений вводной гимнастики для профессий, связанных с умственным трудом. 5. Знать методику составления комплекса физических упражнений для физкультурной минутки с учетом того, что занятие будет проводиться с учащимися начальной школы на ограниченном участке	
29-33	*14*	*Тема 17. Методы оценки и коррекции осанки. Методика корригирующей гимнастики для глаз.* 1. Дать определение понятию «осанка». 2. Выявить, как определяется нарушение осанки. 3. Изучить основные упражнения способствующие формированию правильной осанки. 4. Назвать 2 – 3 специальных упражнения, рекомендуемых при сколиотической болезни, сутуловатости и кифозах, лордозах. 5. Определить правила, которых необходимо придерживаться, занимаясь специально подобранными физическими упражнениями по методу Поля Брэгга? 6. Перечислите пять основных упражнений для позвоночника по методу Поля Брэгга. 7. Раскрыть понятия «близорукость» и «дальнозоркость» – причины их возникновения. Что обозначает понятие «аккомодация». 8. Назвать наиболее известные зарубежные и отечественные методики, направленные на исправление многих видов нарушений зрения без хирургического вмешательства и очков. 9. Объяснить и продемонстрировать технику выполнения пальминга. 4. Выполнить упражнения «соляризация» и «большие повороты». Знать с какой целью используются эти упражнения. 5. Продемонстрировать упражнения для глазного дна по системе Поля Брэгга. 6. Изучить методику, которую предложил использовать У. Г. Бейтс учителям всех школ, чтобы улучшить остроту зрения учащихся	
34-	*20*	*Тема 18. Основы построения оздоровительной тренировки. Характе-*	

37		*ристика средств оздоровительной направленности. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой. Дневник самоконтроля.* 1.Освоить основы построения оздоровительной тренировки. 2. Изучить организацию и проведение круговой оздоровительной тренировки. 3. Составить комплекс оздоровительных упражнений для коррекции осанки. 4. Рассмотреть методику составления и проведения комплексов упражнений: физкультурных минуток, пауз активного отдыха. 5. Провести анализ и дать оценку состоянию своего здоровья и физической подготовленности. Определить средства и подобрать методы для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. 6. Освоить методику ведения дневника самоконтроля	
38-40	*12*	*Тема 19. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом. Общение в спорте как социально-психологическое явление. Психология конфликтов в спортивных коллективах.* 1. Определить критерии формирования личности в процессе занятий спортом. 2. Выявить особенности общения до и во время физкультурно-спортивной деятельности занимающихся: место межличностных отношений в системе жизнедеятельности людей; формирование толерантных установок на уровне личности; критерии толерантности. 3. Обосновать влияние психологического климата и успешности спортивной деятельности. Рассмотреть: типы конфликтных личностей, исходы конфликтных ситуаций. 4. Дать определение понятиям: «психологический такт», «спортивная этика» и др. 5. Рассмотреть психологические особенности тренерской деятельности, типы и стили руководства. 6. Провести анализ влияния индивидуальных педагогических воздействий спортивного педагога на обучающихся занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью.	ОК-6, ОК-8
41-42	*12*	*Тема 20. Влияние коллектива на формирование личности занимающего физической культурой и спортом. Лидерство и его влияние на успешность физкультурно-спортивной деятельности коллектива.* 1. Определить структурные особенности малых социальных групп. Рассмотреть спортивные команды как малые группы и коллективы. Проанализировать признаки малой группы. Дать определение понятию «референтные группы». 2. Заполнить таблицу: «Влияние коллектива на формирование личности занимающего физической культурой и спортом». 3. Изучить определения «лидер», «лидерство» и рассмотреть их влияние на успешность физкультурно-спортивной деятельности коллектива. Выявить механизмы выдвижения лидеров и взаимную связь формальных и неформальных лидеров. 4. Проанализировать факторы, влияющие на сплочённость команды и эффективность деятельности. 5. Дать определение понятиям: «болельщик», «фанат». Определить влияние болельщиков и фанатов на эффективность деятельности	ОК-6, ОК-8

		спортсмена, команды, отношение в целом к спортивной деятельности.	
1-43	***178***	**Общая трудоемкость самостоятельной работы (час)**	ОК-6, ОК-8

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Варианты контрольных вопросов и заданий дифференцированного зачета (зачета с оценкой) по физической культуре
(для всех учебных отделений)

Вариант 1

1. Формы и методы организации физического воспитания в вузе.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Как определить нарушения осанки? Назовите несколько упражнений, направленных на формирование правильной осанки.

Вариант 2

1. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.
2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
3. Средства и методы развития силы. Методы контроля уровня развития силы (привести пример).

Вариант 3

1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Для каких целей используют пробы с задержкой дыхания?
3. Методика проведения оздоровительной тренировки аэробной направленности по К. Куперу.

Вариант 4

1. Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Вербальное и невербальное воздействие на человека в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Средства и методы тренировки оздоровительной направленности.
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) (привести пример).

Вариант 5

1. Формирование личности студента средствами физической культуры и спорта.

2. Вследствие каких причин наиболее часто возникают травмы у занимающихся физической культурой и спортом? Назовите основные направления, по которым должна осуществляться профилактика травматизма.
3. Методика контроля уровня развития выносливости.

Вариант 6

1. Личность и межличностные отношения во время занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
3. Методика психорегулирующей тренировки. Прокомментировать «позу кучера».

Вариант 7

1. Дайте определение понятию «спорт». Студенческий спорт, его организационные особенности.
2. Правила проведения самомассажа и основные массажные приёмы.
3. Средства и методы развития гибкости. Методы контроля уровня развития гибкости (привести пример).

Вариант 8

1. Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра.
2. Последовательность выполнения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.
3. Средства и методы развития ловкости. Методы контроля уровня развития ловкости (привести пример).

Вариант 9

1. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
2. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Оценка степени утомления.
3. Методика построения самостоятельного тренировочного занятия оздоровительной направленности.

Вариант 10

1. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
2. Дайте определение понятию «осанка». Как определить нарушения осанки? Методы коррекции осанки.
3. Выполните упражнения «соляризация» и «большие повороты». С какой целью используются эти упражнения?

Вариант 11

1. Раскрыть понятия «близорукость» и «дальнозоркость», причины их возникновения и методы восстановления и укрепления зрения.
2. Что такое рана? Какие раны бывают? В чем заключается первая помощь при ранах?
3. Средства и методы развития быстроты. Методы контроля уровня развития быстроты (привести пример).

Вариант 12

1. Особенности проведения учебных занятий в специальных медицинских группах (СМГ). Какие физические упражнения рекомендуется исключить при проведении практических учебных занятий в СМГ.
2. На что следовало бы обратить внимание при составлении комплекса физических упражнений для физкультурной паузы?
3. Объясните и продемонстрируйте технику выполнения пальминга.

Вариант 13

1. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.

2. Объективные и субъективные признаки утомления и переутомления, их причины и профилактика.
3. Методы определения правильной осанки. Приведите примеры упражнений, способствующих формированию правильной осанки.

Вариант 14

1. Назовите простейшие методики для самооценки работоспособности.
2. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки.
3. Правила составления и ведения дневника самоконтроля, его воспитательная задача.

Вариант 15

1. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
2. Чем отличается психорегулирующая тренировка от аутогенной тренировки? Назовите основные методы регуляции психического состояния.
3. Методы определения функционального состояния ССС по ЧСС. Методика проведения пробы Руфье.

Вариант 16

1. Определение понятия ППФП. Факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП.
2. Каких правил следует придерживаться при проведении самомассажа? Назовите основные приемы самомассажа.
3. Что предложил использовать У. Г. Бейтс, чтобы улучшить зрение? Продемонстрируйте 3 – 4 упражнения для снятия «усталости глаз».

Вариант 17

1. Основы формирования двигательного навыка.
2. Назовите простейшие методики для самооценки работоспособности.
3. Методика составления и проведения физкультурных минуток, пауз активного отдыха.

Вариант 18

1. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
2. В каком порядке рекомендуется располагать общеразвивающие упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики? Какое количество упражнений входит в комплекс?
3. Методика проведения круговой тренировки.

Вариант 19

1. Социальные функции спорта.
2. Назовите основные направления, по которым должна осуществляться профилактика травматизма.
3. Составьте и проведите утреннюю гигиеническую гимнастику, используя различные типы дыхания. Объясните, какие упражнения были использованы и почему.

Вариант 20

1. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
2. Врачебно-педагогический контроль и его содержание.
3. Методика корригирующей гимнастики для профилактики, снятия утомления и повышения остроты зрения.

Вариант 21

1. Назовите основные формы проведения производственной гимнастики.
2. Влияние коллектива на формирование личности занимающегося физической культурой и спортом.
3. Методика проведения психорегулирующей тренировки.

Вариант 22

1. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимые условия здорового образа жизни.

2. Все виды спорта, получившие широкое распространение в мире, классифицируют по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на шесть групп. Перечислите эти группы.
3. Подберите физические упражнения для проведения физкультурной минутки с учётом того, что занятие будет проводиться на ограниченном участке.

Вариант 23

1. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
2. Назовите типы дыхания, дайте характеристику каждому.
3. Методика проведения Гарвардского степ-теста.

Вариант 24

1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
2. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.
3. Основные формы проведения производственной гимнастики. Назовите план-схему комплекса физических упражнений вводной гимнастики для профессий, связанных с умственным трудом.

Вариант 25

1. Кондиционные и координационные способности человека.
2. Формирование спортивного характера с помощью видов спорта, направленных преимущественно на развитие выносливости (на примере одного из видов спорта).
3. Каких правил следует придерживаться при проведении самомассажа? В какой последовательности рекомендуется проводить общий самомассаж?

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная и дополнительная литература

№	Выходные данные	Количество экземпляров
	Основная литература	
1	Барчуков И. С. Физическая культура. М.: Академия, 2013.	10
2	Виленский М. Я. [и др.] Физическая культура студента / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гайдарики, 2005.	1
3	Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры. М.: Академия, 2012.	10
4	Чумаков Н. А. Безопасность жизнедеятельности. Медицина катастроф. М.: Академия, 2012.	20
5	Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. М.: Юрайт, 2011.	12
	Дополнительная литература	
1	Безопасность жизнедеятельности [С. А. Полиевский, А. А. Иванов, Э. А. Зорин, В. В. Церябина] / под ред. С. А. Полиевского. М.: Академия, 2013.	20
2	Ильин Е. П. Психология спорта. СПб: Питер, 2008.	2
3	Трубников В. И., Трубникова Е. В. Популярные методы оздоровления чело-	4

	века. Таганрог: Изд-во Таганрог гос. пед. ин-та, 2004.	
4	Михайлов С. С. Спортивная биохимия. М.: Советский спорт, 2004.	1
5	Самусев Р. П. Анатомия человека. М.: ООО Издательский дом «ОНИКС 21 век», 2004.	10
6	Гимнастика / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. М.: Академия, 2009.	12
7	Евсеев Ю. И. Физическая культура. Ростов н/Д: Феникс, 2008.	
8	Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. М.: Советский спорт, 2005.	1
9	Физическая культура студента / Виленский М. Я. [и др.], под ред. В. И. Ильинича. М.: Гайдарики, 2005.	2
10	Макарова Г. А. Спортивная медицина. М.: Советский спорт, 2003.	1
Методические разработки		
1	Кибенко Е. И. Физическая культура: методико-практические занятия. Таганрог: Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та имени А.П. Чехова, 2014.	27
2	Кибенко Е. И. Баскетбол. Таганрог: Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та имени А.П. Чехова, 2014.	10
3	Трубникова Е. В. Олимпийское образование студенческой молодежи: пособие для преподавателей по внеаудитор. работе со студентами спорт. - оздоровит. цикла. Таганрог: Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та, 2003.	8
4	Быков Н. Д. Здоровье и самоконтроль функционального состояния студентов в педагогическом вузе: учеб.-метод. пособие для студентов пед. вузов по курсу «Физическая культура». Таганрог: Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та, 2009.	39
5	Зарубина Р. В. Совместная деятельность преподавателя, врача и студента по воспитанию здорового образа жизни: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. 050720.65 «Физическая культура». Таганрог: Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та, 2010.	10

6.2. **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

№	Выходные данные
1	Теория и практика физической культуры: www.teoriya.ru
2	Физическая культура в школе: www.shkola-press.ru
3	Физкультура и спорт: www.fismag.ru
4	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: библиотека ТГПИ – http/tgpi.ru:8082/library/

6.3. **Перечень программного обеспечения**

№	Наименование программного обеспечения
1	Microsoft Office
2	
…	…

6.4. **Перечень информационно-справочных систем**

№	Наименование информационно-справочных систем
1	
…	…

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения. Для проведения лекционных занятий используется демонстрационное оборудование.
- спортивный зал – 24×12;
- спортивный зал – 18×9;
- мини-футбольная грунтовая площадка – 40×20;
- трасса «Здоровья» с естественным покрытием (круг 500 м.);
- беговая асфальтовая дорожка (круг 177 м.)

ТСО	Кол-во	Станки и оборудование	Кол-во	Инвентарь	Кол-во
Музыкальный центр	1	Ковер для занятий гимнастикой	2	Мячи:	
Компьютер	3	Мини-футбольные ворота	2	волейбольные	40
Принтер	2	Щиты баскетбольные	2	баскетбольные	35
Ксерокс	2	Стойки волейбольные	2	футбольные	20
		Стойки для бадминтона	2	Бадминтонные ракетки	20
		Скамейки гимнастические	6	Скакалки	50
		Шведская стенка	3	Обручи	40
		Шахматные часы	2	Наборы для настольного тенниса	6
		Столы для настольного тенниса	6	Дартс	5
		Конь	1	Секундомеры	8
		Козел	1	Гири	5
		Перекладина	1	Гимнастические палки	20
		Брусья р/в	1	Эстафетные палочки	6
		Гимнастическое бревно	1	Маты	6
		Мостик подкидной	1	Копье	4
		Колодки легкоатлетические	3	Гранаты	5
		Барьеры легкоатлетические	6	Медбольные мячи	10
				Шахматы	4
				Шашки	4
				Нарды	2
				Сетки:	
				волейбольные	3
				баскетбольные	8
				футбольные	2
				бадминтонные	2

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

Лист переутверждения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2017 - 2018 учебном году на заседании кафедры физической культуры, протокол № 10 от «04» мая 2017 г.

Зав. кафедрой физической культуры Кибенко Е.И.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2017 - 2018 учебном году на заседании совета факультета физики, математики, информатики, протокол № 22 от «11» мая 2017 г.

Декан факультета физики, математики, информатики Донских С.А.