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
«10» 06 2016 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.ДВ. Элективные курсы по физической культуре

Направление (специальность) подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль (специализация, магистерская программа)

44.03.01.05 профиль «История»

Уровень образования

бакалавриат

Таганрог
2016

ФАКУЛЬТЕТ	2	Истории и филологии
КАФЕДРА	4	Физической культуры

ОБЩИЙ ОБЪЕМ* работы обучающихся в час.	уч. план	Очная форма	Заочная форма
	328		4г. 6 м.
Всего аудиторных занятий, час., в том числе:		–	
– лекций, по семестрам		–	**8**
			2 / 6 2 / 4
– лабораторные работы, по семестрам		–	
– практические занятия, по семестрам		–	–
В интерактивной форме, час			
Всего самостоятельной работы, час., в том числе:		–	**316**
			142/174 2 / 4
– контрольные работы по семестрам		–	
– курсовые работы по семестрам		–	
– курсовые проекты по семестрам		–	
– др. виды работы по семестрам		–	
Изучено и переаттестовано, час.			
Зачеты, по семестрам, час		–	4 – зачет с оценкой (**4** ч)
Экзамены, по семестрам, час		–	–
Всего ЗЕТ по учебному плану			

ОСНОВАНИЕ

ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (квалификация «бакалавр») утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04декабря 2015 г. N 1426

Учебный план 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль 44.03.01.05 «История» одобрен Ученым советом вуза 31.05.2016 г. протокол № 11.

АВТОРЫ канд. пед. наук Доцент		Е. И. Кибенко Т. Н. Занина	01.06.2016
(ученая степень, звание, должность)	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)

ОБСУЖДАЛАСЬ И СОГЛАСОВАНА

Кафедрой физической культуры		Е. И. Кибенко	02.06.2016
(наименование)	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)
Факультет истории и филологии		А. А. Волвенко	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-5, ОК-6; ОК-8, ОПК-6.

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 курсыпо 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, ОПК-6);

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

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

– основы формирования физической культуры личности студента (ОК-5, ОК -6; ОК-8, ОПК-6).

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, ОПК-6);

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

– применять простейшие формы контроля за состоянием здоровья и физической подготовленностью во время и после занятий физической культурой (ОК-5, ОК -6; ОК-8, ОПК-6).

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-5).

У студента должны быть сформированы элементы следующих компетенций:

– способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия (ОК-5);

– способностью к самоорганизации и к самообразованию (ОК-6);

– готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);

– готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).

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-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6
42	***2***		*Тема 1: Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий ФК. Особенности занятий избраннымвидом спорта или системой физических упражне-*	ОК-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6

			ний. Общая и специальная физическая подготовка, ее цели и 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	***6***		**4 семестр**	
42-44	***6***		**Лекционные занятия**	ОК-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6
42	***2***		*Тема 2: Самоконтроль занимающихсяфизическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладнаяфизическая подготовка студентов.Физическая культура впрофессиональной деятельностибакалавра.* 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-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6
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. Харак-	ОК-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6

			теристика общения в спорте. Психологический климат и успешность спортивной деятельности. Типы конфликтных личностей. Исходы конфликтных ситуаций. Психологический такт. Спортивная этика. Структурные особенности малых 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-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6

4.1. 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	***142***	**1 курс**	ОК-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6
1-4	10	*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 среде. 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 интеллектуальнойдеятельности. Средства физическойкультуры в регулировании работоспособности.* 1. Изучить объективные и субъективныеметоды 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 гетероре-гуляции. 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. Определитьцели 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 контроляуровня развития. 1. Дать определение физическому качеству «выносливость». 2. Какой возраст является наиболее благоприятным для воспитания выносливости? 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. Изучитьсредства 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 контроляуровня 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 какиеметодические 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	***142***	**Общая трудоемкость самостоятельной работы (час)**	
1-43	***174***	**2 курс**	
1-4	*16*	*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-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6
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 достиже-	

		ния 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	*12*	*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 занимающихся 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 способствующиеформированию 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	
34-37	*16*	*Тема 18. Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика 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-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6
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 спортсмена, команды, отношение в целом к спортивной деятельности.	ОК-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6

43	***4***	Подготовка к дифференцированному зачету (зачет с оценкой)	ОК-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6
1-43	***174***	**Общая трудоемкость самостоятельной работы (час)**	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Контрольные зачетные упражнения (тесты) для студентов основного отделения в зимнюю сессию

Очки	Бег 100м				Бег 2000м		Бег 1000 м		Прыжок в длину с места		Прыжок в длину с места		Поднимание туловища (кол-во раз)		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		Гибкость Наклон туловища (см)		Гибкость Наклон туловища (см)	
	(жен)		(муж)		(муж)		(жен)		(жен)		(муж)		(жен)		(муж)		(жен)		(муж)	
	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.	1 к.	1 к.	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.
1	18.7	18.5	14.8	14.6	9.00	8.55	5.55	5.50	126	130	170	180	18	21	1	3	-8	-7	-9	-8
2	18.5	18.3	14.7	14.5	8.50	8.45	5.45	5.40	129	135	175	185	19	22	2	4	-6	-5	-8	-7
3	18.3	18.1	14.6	14.4	8.40	8.35	5.35	5.30	132	140	180	190	20	23	3	5	-4	-3	-7	-6
4	18.1	18.0	14.5	14.3	8.35	8.30	5.25	5.20	135	145	185	200	21	24	4	6	-3	-2	-6	-5
5	18.0	17.8	14.4	14.2	8.30	8.25	5.15	5.10	140	150	190	205	22	26	5	7	-2	-1	-5	-4
6	17.8	17.6	14.3	14.1	8.25	8.20	5.05	5.00	145	155	200	210	25	29	6	8	-1	0	-4	-3
7	17.6	17.4	14.2	14.0	8.20	8.15	5.00	4.55	150	160	205	215	28	30	7	9	0	+1	-3	-2
8	17.4	17.2	14.1	13.9	8.15	8.10	4.55	4.50	155	165	210	220	31	35	8	10	+1	+2	-2	-1
9	17.2	17.0	14.0	13.8	8.10	8.05	4.50	4.45	160	170	215	225	34	38	9	11	+2	+3	-1	0
10	17.0	16.8	13.9	13.7	8.00	7.55	4.45	4.40	165	175	220	230	37	42	10	12	+3	+5	0	+1
11	16.8	16.6	13.8	13.6	7.55	7.50	4.40	4.35	170	180	225	235	40	45	11	13	+4	+7	+1	+2
12	16.6	16.5	13.7	13.5	7.50	7.45	4.35	4.30	175	185	230	240	43	48	12	14	+6	+9	+2	+4
13	16.5	16.4	13.6	13.4	7.45	7.40	4.30	4.25	180	190	235	245	46	51	13	15	+8	+11	+4	+6
14	16.4	16.2	13.5	13.2	7.40	7.35	4.25	4.20	185	195	240	250	49	54	14	16	+10	+13	+6	+8
15	16.3	16.1	13.4	13.1	7.35	7.30	4.20	4.15	190	200	245	255	52	56	15	17	+12	+15	+8	+10
16	16.2	16.0	13.2	13.0	7.30	7.25	4.15	4.10	195	205	250	260	55	59	16	18	+14	+17	+10	+12
17	16.1	15.9	13.1	12.9	7.25	7.20	4.10	4.05	200	210	255	265	58	61	17	19	+16	+19	+12	+13
18	16.0	15.8	13.0	12.8	7.20	7.15	4.05	4.02	205	215	260	270	61	64	18	20	+18	+21	+14	+15
19	15.9	15.7	12.9	12.7	7.10	7.05	4.02	4.00	210	220	265	275	64	67	19	21	+20	+23	+16	+17
20	15.8	15.6	12.8	12.6	7.00	6.55	4.00	3.55	215	225	270	280	67	70	20	22	+22	+25	+18	+19

Примечание: Зачетная сумма многоборья – 38 очков; подготовительная группа – 28 очка.

Сумма для занятий по индивидуальному плану – 90 очков.

Контрольные зачетные упражнения (тесты) для студентов основного отделения в летнюю сессию

очки	Бег 100 м. (сек)				10-й прыжок (кол-во метров)				Подтягива-ние в висе лежа(кол-во раз)		Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)		Бег 2000 м.		Бег 3000м.	
	(жен)	(жен)	(муж)	(муж)	(жен)	(жен)	(муж)	(муж)	(жен)	(жен)	(муж)	(муж)	(жен)	(жен)	(муж)	(муж)
баллы	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.	1 к.	2 к.
1	18.7	18.5	14.8	14.6	13.5	14.5	17.5	18.5	1	3	1	1	12.40	12.20	14.40	14.20
2	18.5	18.3	14.7	14.5	14.0	15.0	18.0	19.0	2	4		2	12.30	12.10	14.30	14.10
3	18.3	18.1	14.6	14.4	14.5	15.5	18.5	19.5	3	5	2	3	12.20	12.00	14.20	14.00
4	18.1	18.0	14.5	14.3	15.0	16.0	19.0	20.0	4	6			12.10	11.50	14.10	13.50
5	18.0	17.8	14.4	14.2	15.5	16.5	19.5	20.5	5	7	3	4	12.00	11.40	14.00	13.40
6	17.8	17.6	14.3	14.1	16.0	17.0	20.0	21.0	6	8			11.50	11.30	13.50	13.30
7	17.6	17.4	14.2	14.0	16.5	17.5	20.5	21.5	7	9	4	5	11.40	11.20	13.40	13.20
8	17.4	17.2	14.1	13.9	17.0	18.0	21.0	22.0	8	10			11.30	11.10	13.30	13.10
9	17.2	17.0	14.0	13.8	17.5	18.5	21.5	22.5	9	11	5	6	11.20	11.00	13.20	13.00
10	17.0	16.8	13.9	13.7	18.0	19.0	22.0	23.0	10	12			11.10	10.50	13.10	12.50
11	16.8	16.6	13.8	13.6	18.5	19.5	22.5	23.5	11	13	6	7	11.00	10.40	13.00	12.40
12	16.6	16.5	13.7	13.5	19.0	20.0	23.0	24.0	12	14			10.50	10.30	12.50	12.30
13	16.5	16.4	13.6	13.4	19.5	20.5	23.5	24.5	13	15	7	8	10.40	10.20	12.40	12.20
14	16.4	16.2	13.5	13.2	20.0	21.0	24.0	25.0	14	16			10.30	10.10	12.30	12.10
15	16.3	16.1	13.4	13.1	20.5	21.5	24.5	25.5	15	17	8	9	10.20	10.00	12.20	12.00
16	16.2	16.0	13.2	13.0	21.0	22.0	25.0	26.0	16	18		10	10.10	9.50	12.10	11.50
17	16.1	15.9	13.1	12.9	21.5	22.5	25.5	26.5	17	19	9	11	10.00	9.40	12.00	11.40
18	16.0	15.8	13.0	12.8	22.0	23.0	26.0	27.0	18	20			9.50	9.30	11.50	11.30
19	15.9	15.7	12.9	12.7	22.5	23.5	26.5	27.5	19	21	10	12	9.40	9.20	11.40	11.20
20	15.8	15.6	12.8	12.6	23.0	24.0	27.0	28.0	20	22	12	14	9.30	9.10	11.30	11.10

Примечание: Зачетная сумма многоборья – 32 очка; подготовительная группа – 23 очка.
Сумма для занятий по индивидуальному плану – 80 очков.

ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Нормы ГТО для студентов – 6 ступень (5-6 семестры)

Виды испытаний упражнения-тесты	муж. / жен.	возраст участников от 18 до 24 лет		
		значок бронзовый (б), серебряный (с), золотой (з)		
		б	**с**	**з**
		результаты		
1. Быстрота (скоростно-силовая подготовка)				
Бег 100 м (с)	жен.	17,5	17,0	16,5
	муж.	15,1	14,8	13,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	жен.	170	180	195
	муж.	215	230	240
2. Общая выносливость				
Кросс 2000 м (жен.); 3000 м (муж.)(мин., с)	жен.	11.35	11.15	10.30
	муж.	14.00	13.30	12.30
3. Сила и силовая выносливость				
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	жен.	34	40	47
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	муж.	9	10	13
4. Гибкость				
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	жен.	+8	+11	+16
	муж.	+6	+7	+13

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 будущего педагога.
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 учителям, чтобы улучшить зрение всех учеников? 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 учащимися начальной школы 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 последовательностирекомендуется проводить общий самомассаж?

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья

Примерные контрольные упражнения-тесты для оценки уровня физической подготовленностистудентов специального учебного отделения (мужчины и женщины)

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см.).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100м.
6. Бег: мужчины – 3000м.,женщины – 2000м. (без учета времени).
7. Тест Купера (12-минутное передвижение).
8. Упражнения с мячом.
9. Упражнения со скакалкой.
10. Упражнения на гибкость.

В конце каждого семестра студенты, временно освобожденные от практических занятий, предоставляют на кафедру физической культуры рефераты

Зачетные требования для студентов временно освобожденных от занятий физической культурой

1. Студент, освобожденный решением ВКК от учебных занятий, обязан представить справку на кафедру физической культуры не позднее 15 октября (в I, III, Vсеместрах) и получить у преподавателя тему реферата.
2. Реферат должен быть подготовлен к 15 декабря и сдан на проверку ответственному преподавателю.
3. В течение семестра студент может получить консультацию по теме реферата.
4. Защита реферата происходит на кафедре с 15 по 25 декабря, в III семестре с выставлением зачета. Для получения зачета с оценкой в VI семестре временно освобожденному студенту требуется посещать лекционные занятия в V семестре, а также защитить реферат по выбранной им теме.
5. Получить новую тему реферата или по решению кафедры продолжить разработку ранее полученной темы можно до 15-20 марта (во II, IV и VI семестрах).
6. Реферат во II, IV и VI семестрах сдается на кафедру физической культуры не позднее 15 мая.
7. Защита реферата осуществляется с 15 по 25 мая на кафедре физической культуры.
8. В V семестре все временно освобожденные от практических занятий студенты обязаны посещатьтеоретическиезанятия (лекции). В VI семестре временно освобожденные студенты,посещавшие лекционный курс и защитившие рефератыдопускаются на общих основаниях к дифференцированному зачету по дисциплине «Физическая культура».

Тематика рефератов

I семестр

Описательно-аналитическое эссе. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Составление индивидуального комплекса физических упражнений или выбор доступных средств физического воспитания (с указанием примерной дозировки) для личного использования временно освобожденного студента.

Примечание:Если студент отказывается от самоанализа, ему предлагается нейтральная тема по одному из направлений: «История физической культуры и спорта», «Психофизические особенности человека занимающегося физической культурой или спортом», «Физическая культура, спорт и здоровье» и другие.

II семестр

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
5. Особенности функционирования ЦНС.

6. Нарушения опорно-двигательного аппарата и его коррекция средствами физической культуры.
7. Роль физических упражнений в коррекции и профилактике остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
8. Особенности физической нагрузки при искривлениях позвоночника, противопоказания.
9. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
10. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
11. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
12. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
13. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
14. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
15. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
16. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
17. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
18. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
20. Формы и содержание самостоятельных занятий.
21. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легкихи частоте дыхания.
22. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
23. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
24. Пути достижений физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
25. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
26. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития.
27. Особенности занятий физической культурой с людьми различных возрастных групп.
28. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
29. Физическая культура в научной организации труда.

III семестр

1. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Современные популярные системы физических упражнений.
4. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
5. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
6. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.
7. Основные формы занятий физическими упражнениями.
8. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
9. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.
10. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
11. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.

12. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов.
13. Возможные формы организации тренировки в вузе.
14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
15. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
16. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
17. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
18. Физическая культура в быту трудящихся.
19. Физическая культура в режиме трудового дня.
20. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
21. Физическое воспитание в старшем и пожилом возрасте.
22. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
23. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
24. Формы активного проведения досуга.
25. Соревнования спортивных семей.
26. Основы физического воспитания молодой семьи.
27. Праздники здоровья.

IV семестр

1. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
2. Осанка и походка современного человека.
3. Лечебная гимнастика при миопии.
4. Основы самомассажа
5. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
6. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.
7. Основные виды релаксации.
8. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
9. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
10. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
11. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
12. Характеристика производственной физической культуры.
13. Физическая культура в рабочее и свободное время.
14. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
16. Место ППФП в системе физического воспитания.
17. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
18. Методика подбора средств ППФП студентов.
19. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
20. Определение физического развития.
21. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
22. Методы оценки физической работоспособности.
23. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
24. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время учителя-предметника.

25. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Роль будущих учителей-предметников активно занимающихся физической культурой и спортом в производственном коллективе.
28. Агитация и пропаганда ЗОЖ учителями-предметниками, активно занимающимися физической культурой и спортом, значение ее в школьном коллективе.
29. Агитация и пропаганда ЗОЖ учителями-предметниками, значение её в школьном коллективе.
30. Роль будущих бакалавров по внедрению физической культуры в производственный коллектив.

V семестр

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием напряжённой физической тренировки.
4. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.
5. Утомление при физической и умственной работе.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Биологические ритмы и работоспособность.
8. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
9. Личность и межличностные отношения во время занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
10.Формирование физической культуры личности студента (будущего учителя) средствами физической культуры и спорта.
11. Вербальные (речь) и невербальные (паралингвистические) особенности воздействия на человека в процессе занятий физической культурой и спортом.
12. Формирование толерантных установок на уровне личности во время занятий физической культурой и спортом.
13. Деятельность учителя (классного руководителя) в формировании у детей и подростков толерантных отношений в урочное и неурочное время во время занятий физической культурой и спортом.
14. Роль физкультурно-спортивной деятельности в развитии разных типов коммуникаций.
15. Личность и её формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Общение в спорте как социально-психологическое явление.
17. Психология конфликтов в спортивных коллективах.
18. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте.
19. Характеристика общения в спорте.
20. Психологический такт. Спортивная этика.
21. Психологический климат и успешность спортивной деятельности.
22. Лидерство и его влияние на успешность физкультурно-спортивной деятельности коллектива.
23. Спортивные команды как малые группы и коллективы. Референтные группы.
24. Влияние коллектива на формирование личности занимающего физической культурой и спортом.
25. Болельщики как социально-психологическое явление.

VI семестр – реферат по выбору студента, на актуальную тему из области физической культуры, спорта, туризма, ЗОЖ и др.

Объем реферата – 12-15 машинописных страниц.

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 человека. Таганрог: Изд-во Таганрог гос. пед. ин-та, 2004.	4
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	39

	курсу «Физическая культура». Таганрог: Изд-во Таганрог.гос. пед. ин-та, 2009.	
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.