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.Б.15Физическая культура

Направление (специальность) подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль

44.03.01.05 «История»

Программа подготовки

Академический бакалавриат

Таганрог
2016

ФАКУЛЬТЕТ	2	Истории и филологии
КАФЕДРА	4	Физической культуры

ОБЩИЙ ОБЪЕМ* работы обучающихся в час.	уч. план	Очная форма	Заочная форма
	72		4г. 06 м.
Всего аудиторных занятий, час., в том числе:		–	6
- лекций, по семестрам		–	2
			2 сем.
- лабораторные работы, по семестрам		–	–
		–	–
- практические занятия, по семестрам		–	–
			–
В интерактивной форме, час		–	–
Всего самостоятельной работы, час., в том числе:		–	66
			2 сем.
- 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		–	2 сем. (4 ч.)
Экзамены, по семестрам, час		–	
Всего ЗЕТ по учебному плану		2	

ОСНОВАНИЕ

ФГОС ВО для стандартов 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 направления 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 учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности студента, способности целенаправленно использовать знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта способствующие сохранению и укреплению здоровья, психофизической подготовке и самоподготовке к будущей профессиональной деятельности.

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

– понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. **Цикл (раздел) ОП:***Б1.Б.14 «Физическая культура» является базовой дисциплиной трудоёмкостью две зачётные единицы реализуется в объёме 72 ч.(2 з. е.) со студентами I–III курсов.*

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

Перечень предшествующих дисциплин	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Школьный курс предмета «Физическая культура»	«Элективные курсы по физической культуре» «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
43-44	***6***		**2 семестр**	
			Лекции	
43	*2*		*Тема:* Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавров. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта в Российской Федерации. Государственная политика в области физической культуры и спорта в Российской Федерации. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Физическая культура в формировании личности. Самовоспитание и самосовершенствование средствами физической культуры и спорта. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности учебного труда.	ОК-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6
44	*4*		**Зачет**	ОК-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6

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	***66***	**2 курс**	ОК-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6
1-2	*4*	**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».	
3-4	*4*	**Тема 2.Социально-биологические основы физической культуры.** 1. Рассмотреть естественнонаучные основы физической культуры. 2. Ознакомиться с понятиями: «гомеостаз», «саморегуляция», «организм» и др. 6. Раскрыть содержание понятий «гипокинезия» и «гиподинамия»	
5-6	*4*	**Тема 3 «Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья».** 1. Дать определение понятиям: «здоровье», «здоровый образ жизни», «рациональное питание» и др. 2. Заполнить таблицу; «Удельный вес факторов, определяющий риск для здоровья»	
7-8	*4*	**Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальнойдеятельности. Средства физическойкультуры в регулировании работоспособности** 1. Знать объективные и субъективные показатели контроля позволяющие выявить степень утомления занимающегося физическими упражнениями. 2. Выделить наиболее значимые симптомы степени переутомления при умственном труде.	
8-10	*4*	**Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.** 1. Рассмотреть общие социальные принципы воспитательной стратегии общества. 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).	
11-12	*4*	**Тема 6. 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.	ОК-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6
13-	*4*	**Тема 7. Студенческий спорт. Индивидуальный выбор видов спорта**	ОК-5,

14		**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.	ОК-6, ОК-8, ОПК-6
15-16	*4*	**Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений** 1. Определить мотивационные варианты 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 достижения наивысших спортивных результатов.	ОК-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6
17-19	*4*	**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.	ОК-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6
20-23	*4*	**Тема 10. 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.	ОК-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6
24-26	*4*	**Тема 11. 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.	ОК-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6
27-28	*4*	**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 её проявления. 2. Рассмотреть понятия: «мёртвая точки», «второе дыхание» и др. 3. Определить психологические основы эффективности тренировочного процесса.	ОК-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6
29-32	*4*	**Тема 13. Личность и её 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.	ОК-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6

		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.	
33-35	*4*	**Тема 14. 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. Провести анализ и выявить признаки «малой группы». Дать определение понятию «референтные группы».	ОК-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6
36-38	*4*	**Тема 15. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.** 1. Дать общую характеристику оздоровительной физической культуре. 2. Рассмотреть содержательные основы оздоровительной физической культуры. 3. Дать определение понятиям: «адаптивная физическая культура», «базово-пролонгирующая физическая культура», «гигиеническая физическая культура», «рекреативная физическая культура», «оздоровительно-реабилитационная физическая культура», «базовый спорт»..	ОК-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6
39-42	*6*	**Тема 16. 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.	ОК-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6
	66	**Общая трудоемкость самостоятельной работы (час)**	ОК-5, ОК-6, ОК-8, ОПК-6

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

Очки	Бег 100м.				Бег 2000м.		Бег 1000м.		Прыжок в длину с места		Прыжок в длину с места		Поднимание туловища (кол-во раз)		Подтягиваниена 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)				Подтягивание в висе лежа(кол-во раз)		Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)		Бег 2000 м.		Бег 3000м.	
	(ж.)	(ж.)	(м.)	(м.)	(ж.)	(ж.)	(м.)	(м.)	(ж.)	(ж.)	(м.)	(м.)	(ж.)	(ж.)	(м.)	(м.)
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

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

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 предъявить справку на кафедру не позднее 15 октября (в I,V семестре) и получить у преподавателя физической культуры 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 с выставлением зачета.
5. Получить новую тему реферата или по решению кафедры продолжить разработку ранее полученной темы можно до 15-20 марта (во II и IV семестре).
6. Реферат воII и IV семестре сдается на кафедру не позднее 15 мая.

7. Защита реферата с 15 по 25 мая на кафедре с выставлением зачета.

Примерные темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Нарушения опорно-двигательного аппарата и его коррекция средствами физической культуры.
5. Роль физических упражнений в коррекции и профилактике остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
6. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
7. Врачебно-педагогический контроль, его содержание и задачи.
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
9. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
12. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями.
13. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
14. Особенности занятий физической культурой с людьми различных возрастных групп.
15. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
16. Физическая культура в научной организации труда.
17. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
18. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
19. Основные формы занятий физическими упражнениями.
20. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
21. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
22. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
23. Возможные формы организации тренировки в вузе.
24. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
25. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
26. Физическая культура в быту трудящихся.
27. Физическая культура в режиме трудового дня.
28. Физическое воспитание в старшем и пожилом возрасте.
29. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
30. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
31. Формы активного проведения досуга.
32. Соревнования спортивных семей.
33. Основы физического воспитания молодой семьи.
34. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
35. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
36. Характеристика производственной физической культуры.
37. Физическая культура в рабочее и свободное время.
38. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
39. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

40. Место ППФП в системе физического воспитания.
41. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
42. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
43. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
44. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
45. Агитация и пропаганда ЗОЖ учителями-предметниками, активно занимающимися физической культурой и спортом, значение её в школьном коллективе.
46. Роль физкультурно-спортивной деятельности в развитии разных типов коммуникаций.
47. Личность и её формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
48. Общение в спорте как социально-психологическое явление.
49. Психология конфликтов в спортивных коллективах.
50. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте.
51. Психологический такт. Спортивная этика.
52. Психологический климат и успешность спортивной деятельности.
53. Лидерство и его влияние на успешность физкультурно-спортивной деятельности коллектива.
54. Влияние коллектива на формирование личности занимающего физической культурой и спортом.
55. Болельщики как социально-психологическое явление.

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 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 500м.);
– беговая асфальтовая дорожка (круг 177м.)

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.