

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Специальность
21.05.04 Горное дело

Направленность (специализация) программы
Электрификация и автоматизация горного производства

Уровень высшего образования – специалитет

Форма обучения
Очная

Институт	Физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Физической культуры
Курс	2
Семестр	3

Магнитогорск
2017г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, утвержденного приказом МОиН РФ 01.12.2016 № 1509.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура» «26» января 2017г., протокол № 7.

Зав. кафедрой  / Е.Г. Цапов/

Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства «02» февраля 2017г., протокол № 6.

Председатель  / Р.А. Козлов/

Согласовано:

Зав. кафедрой Информатики и информационной безопасности

 / И.И. Баранкова /

Рабочая программа составлена:

старший преподаватель, к.п.н

 / О.Р. Кабирова/

Рецензент:

Зав. Кафедры спортивного совершенствования, к.п.н., доцент

 / В.В. Алонцев/

1. Цели освоения дисциплины:

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

Изучение дисциплины направлено на формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровой стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими направлениями и спортом.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки бакалавра :

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части Физическая культура. Для освоения дисциплины используются знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения предметов «Культурология», «Психология и педагогика», «Физическая культура» на предыдущем уровне образования.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

ОК - 9 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
Знать	Знать средства Физической культуры и укрепления здоровья	Знать определения и названия основных процессов физической культуры и правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Знать основные правила, средства и методы физической культуры и укрепления здоровья	Физическая культура
Уметь	Уметь распознавать основные определения физического воспитания и	Уметь объяснять и использовать основные определения физической культуры и	Уметь грамотно применять на практике основные определения физической	

	укрепления здоровья	укрепления здоровья	культуры и укрепления здоровья	
Владеть	Владеть основными средствами и методами физической культуры и укрепления здоровья	Владеть основными средствами и методами физической культуры, способами укрепления здоровья	Владеть разнообразными средствами физической культуры, используя различные методы укрепления здоровья	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать: нормы здорового образа жизни, ценности физической культуры, способы физического совершенствования организма, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы; медико-биологические и психологические основы физической культуры; систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью; правила личной гигиены; технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

уметь: правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях; определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека; правильно оценивать свое физическое состояние; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку;

владеть: навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма серьезным нагрузкам в экстремальных ситуациях, средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет практические занятия 72 часа, 2 зачетных единицы.

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Самостоятельная работа студентов	54								
В том числе:									
Практические занятия	18								
Вид промежуточной аттестации (зачет)	2								
Лекции	2								
Общая трудоемкость: часы	72								

Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)*		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра). Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Код структурного элемента компонента
		практические занятия			
		практические занятия (лекции)	практические занятия (учебно-тренировочные занятия)		
Средства, методы и организация физической и спортивной подготовки студента по видам спорта 1 Отделение игровых видов спорта 2. Легкая атлетика и ОФП 3. Тяжелая атлетика 4. Гимнастика 5. Спецметодотделение	1			тесты текущего контроля по общей физической подготовке; сдача контрольных нормативов по специальной подготовке	Ок – 9 з
Средства, методы и организация физической и спортивной подготовки студента по видам спорта 1. Отделение игровых видов спорта 2. Легкая атлетика и ОФП	2			тесты текущего контроля по общей физической подготовке; сдача контрольных нормативов по специальной подготовке	Ок- 9 з

3. Тяжелая атлетика 4. Гимнастика 5. Спецмедотделение					
Итого по разделу 1 курса				зач	
Средства, методы и организация физической и спортивной подготовки студента по видам спорта 1. Отделение игровых видов спорта 2. Легкая атлетика и ОФП 3. Тяжелая атлетика 4. Гимнастика 5. Спецмедотделение	3	18		тесты текущего контроля по общей физической подготовке; сдача контрольных нормативов по специальной подготовке	Ок 9 зу
Средства, методы и организация физической и спортивной подготовки студента по видам спорта 1 Отделение игровых видов спорта 2. Легкая атлетика и ОФП 3. Тяжелая атлетика 4. Гимнастика 5. Спецмедотделение	4			тесты текущего контроля по общей физической подготовке; сдача контрольных нормативов по специальной подготовке	Ок 9 зу
Итого по разделу 2 курса				зач	
Средства, методы и организация физической и спортивной подготовки студента по видам спорта 1. Отделение игровых видов спорта 2. Легкая атлетика и ОФП 3. Тяжелая атлетика 4. Гимнастика 5. Спецмедотделение	5			тесты текущего контроля по общей физической подготовке; сдача контрольных нормативов по специальной подготовке	Ок 9 зу

Средства, методы и организация физической и спортивной подготовки студента по видам спорта 1. Отделение игровых видов спорта 2. Легкая атлетика и ОФП 3. Тяжелая атлетика 4. Гимнастика 5. Спецмедотделение	6			тесты текущего контроля по общей физической подготовке; сдача контрольных нормативов по специальной подготовке	Ок 9 зув
Итого по разделу 3 курса				зач	
Средства, методы и организация физической и спортивной подготовки студента по видам спорта 1 Отделение игровых видов спорта 2. Легкая атлетика и ОФП 3. Тяжелая атлетика 4. Гимнастика 5. Спецмедотделение	7			тесты текущего контроля по общей физической подготовке; сдача контрольных нормативов по специальной подготовке	Ок 9 зув
Средства, методы и организация физической и спортивной подготовки студента по видам спорта 1.Отделение игровых видов спорта 2. Легкая атлетика и ОФП 3. Тяжелая атлетика 4. Гимнастика 5. Спецмедотделение	8			тесты текущего контроля по общей физической подготовке; сдача контрольных нормативов по специальной подготовке	Ок- 9 зув
Итого по разделу 4 курса					
Итого по курсу 1-8 семестр		18	54	зач	

Тематика лекционных занятий.

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.

2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

3. Образ жизни и его отражение на профессиональной деятельности
Средства, методы и организация физической и спортивной подготовки студента по видам спорта

4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

6. Основы утверждения законодательства РФ о физической культуре и спорте.

7. Вредные привычки и их влияние на организм человека.

8. Судейство соревнований по видам спорта.

9. Спортивно-оздоровительный бег.

10. Предупреждение травматизма при занятиях физической культурой и спортом.

11. Древние и современные Олимпийские игры.

12. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

5. Ресурсное обеспечение образовательной программы

Таблица кадрового состава (физическая культура)

№ п/п	Наименование дисциплин в соответствии с учебным планом	Ф.И.О., должность по штатному расписанию	Какое образовательное учреждение профессионального образования окончил, специальность по диплому	Ученая степень и ученое (почетное) звание	Обеспеченность педагогическими работниками			Основное место работы и должность
					Стаж научно-педагогической работы			
					В	в т.ч. педагогической		
	В	в т.ч. по преподаваемой дисциплине						
1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	Физическая культура	Кабирова Ольга Ришатовна, ст. преподаватель	Магнитогорский государственный университет, технология преподавания экономики, преподаватель труда и экономики	К.п.н.	20	6	6	ФГБОУ ВПО «МГТУ» кафедра физической культуры, ст. преподаватель

Образовательные и информационные технологии

Для реализации предусмотренных видов учебной работы в качестве образовательных технологий в преподавании дисциплины «Физическая культура» используются традиционные методы обучения, а так же инновационные формы и методы.

В учебный процесс активно внедряются инновационные виды фитнес аэробики (футбол аэробика, кардио тренировки, современные дыхательные техники и упражнения), что обеспечивает заинтересованность студентов в продолжительном тренировочном процессе.

В качестве критерия результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определённого минимума – регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физической культуры для студентов разных групп по видам спорта.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках, разрабатывается кафедрой физической культуры с учётом профиля учебного отделения. Студенты специального медицинского отделения выполняют требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья (Приложение №.1).

По данному курсу предусмотрены различные виды контроля результатов обучения:

- тесты текущего контроля,
- сдача контрольных нормативов с учетом специализации и медицинской группы,
- подготовка конспектов и выполнение рефератов различной тематики, контрольное тестирование .

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
1. Раздел « Здоровье»	Просмотр новинок спортивной литературы	9	Контрольное тестирование
1.1.Здоровье, основные средства и методы оздоровления	Просмотр спортивных программ	10	Контрольное тестирование
1.2. Основные составляющие ЗОЖ	Просмотр новинок спортивной литературы	5	Контрольное тестирование
Итого по разделу		24	Итоговое контрольное тестирование
2. Раздел « Основы совершенствования Физических качеств»	Просмотр новинок спортивной литературы	10	Контрольное тестирование
2.1.Средства и методы усовершенствования физических качеств	Просмотр новинок спортивной литературы	10	Контрольное тестирование
2.2. Влияние различных физ. упражнений на	Просмотр новинок спортивной литературы	10	Контрольное тестирование

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
организм занимающихся с выраженными патологическими отклонениями			
Итого по разделу		30	Итоговое контрольное тестирование
Итого по дисциплине		54	Зачет

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа в ходе аудиторных занятий:

- основная часть заданий выполняется на практических занятиях. Самостоятельная работа предусматривает:

- освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

- простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.

- подготовку к практическим занятиям, изучение необходимых разделов в конспектах, учебных пособиях и методических указаниях; работа со справочной литературой.

Учебным планом для освоения курса лекций предусмотрены тестовые задания, проводимые на 1-2 курсах.

Перечень тем и заданий для подготовки к зачету (для студентов специального медицинского отделения и временно освобождённых от практических и учебно-тренировочных занятий по физической культуре):

1. Адаптация. Понятие. Виды. Закономерности развития адаптации. Занятия физическими упражнениями для повышения адаптационных возможностей организма. Акклиматизация.
2. Анализ выступлений сборной команды России по баскетболу (мужской или женской) в международных соревнованиях за последние 10 лет.
3. Влияние сауны и русской бани на организм. Методики посещения сауны и русской бани.
4. Врожденные и приобретенные особенности организма. Генотип. Изменчивость. Тренированность.
5. Гиподинамия и гипокинезия. Понятие. Изменения в организме под влиянием гиподинамии и гипокинезии.
6. Закаливание. Влияние на организм. Средства. Основы методики.
7. Занятие физическими упражнениями для повышения настроения и улучшения психической устойчивости организма к неблагоприятным факторам.
8. Занятия физическими упражнениями для снижения массы тела.
9. Изменения в иммунной системе организма во время мышечной деятельности и под влиянием многолетних систематических занятий физическими упражнениями.

10. Изменения в нервной системе организма во время мышечной деятельности различной направленности и под влиянием многолетних систематических занятий физическими упражнениями.
11. Изменения в опорно-двигательной системе организма во время мышечной деятельности и под влиянием многолетних систематических занятий физическими упражнениями. Энергетическое правило скелетных мышц.
12. Изменения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах организма во время мышечной деятельности и под влиянием многолетних систематических занятий физическими упражнениями.
13. Иммуитет. Понятие. Виды. Органы иммунитета. Факторы, снижающие и повышающие иммунитет. Занятия физическими упражнениями для повышения иммунитета.
14. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
15. Лечебная физическая культура (ЛФК). Понятие. История. Средства. Общее влияние на организм. Основы методики.
16. ЛФК при желудочно-кишечных заболеваниях.
17. ЛФК при заболеваниях женских органов.
18. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
19. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
20. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
21. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
22. ЛФК при заболеваниях почек.
23. ЛФК при заболеваниях сердца.
24. ЛФК при заболеваниях сосудов.
25. Оздоровительный бег. Понятие. Методики. Изменения в организме во время бега и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом.
26. Осанка. Физиологическое значение правильной осанки. Нарушения осанки. Изменения в организме при нарушениях осанки. Занятия физическими упражнениями для коррекции осанки.
27. Основы организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
28. Основы сбалансированного питания. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода. Пищевая ценность продуктов.
29. Понятие здоровья. Анализ состояние здоровья населения России и, в частности, молодежи.
30. Правила игры в баскетбол.
31. Средства и методы физического воспитания, обеспечивающие развитие и совершенствование физических качеств студентов на основе баскетбола.
32. Стресс. Понятие. Характеристика фаз стресса. Занятия физическими упражнениями для повышения устойчивости организма к стрессовым воздействиям.
33. Тренажеры и тренировочные устройства. Понятие. Классификация. Общие правила занятий физическими упражнениями с использованием тренажеров и тренировочных устройств. Техника безопасности. Гигиенические правила.
34. Умственная работоспособность организма. Занятия физическими упражнениями для повышения умственной работоспособности организма.
35. Физиологические изменения в организме во время ходьбы на лыжах и под влиянием многолетних систематических занятий лыжными гонками.
36. Физическая работоспособность организма. Занятия физическими упражнениями для повышения физической работоспособности.
37. Физическая работоспособность организма. Методы оценки физической работоспособности.

38. Физическое качество выносливость. Понятие. Виды выносливости. Физиологические основы общей выносливости. Занятия физическими упражнениями для развития общей выносливости.
39. Физическое качество гибкость (подвижность в суставах). Понятие. Анатомические и физиологические основы гибкости. Занятия физическими упражнениями для развития гибкости.
40. Физическое качество координация. Понятие. Физиологические основы координации. Развитие координации с помощью физических упражнений.
41. Физическое качество сила. Понятие. Виды силы. Физиологические основы проявления силы. Занятия физическими упражнениями для развития силы.
42. Физическое совершенствование по баскетболу - условие здорового образа жизни студентов и их самоопределения в физкультурно-спортивной деятельности.
43. Физкультурно-спортивные занятия по баскетболу для активного отдыха и повышения функциональных возможностей занимающихся.
44. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
45. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
46. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
47. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
48. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

...

7. Нормативно-методическое обеспечение системы оценки качества освоения обучающимися ОП

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.

Учебным планом для освоения дисциплины предусмотрены занятия в объеме 72 часа.

В качестве критерия результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определённого минимума – регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физической культуры для студентов разных групп по видам спорта.

Текущий контроль: оценка степени освоения раздела, темы, вида учебной работы и сдача контрольных нормативов согласно программе данного отделения.

Промежуточный контроль-выявление уровня методических и практических умений и навыков, характеристика общей физической, спортивно-технической подготовленности студента (Приложение 1).

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу в каждом семестре, сдают зачёт по физической культуре.

Требования, предъявляемые к студентам, для получения зачёта по физической культуре:

1. 100% посещение занятий, проводимых в сетке учебного расписания и дополнительных занятий при необходимости.
2. Регулярное участие в спортивных соревнованиях, проводимых в рамках университета, факультета и специализации.
3. Полное выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в данном спортивном отделении.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках, разрабатывается кафедрой физической культуры с учетом профиля учебного отделения. Студенты специального медицинского отделения выполняют требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Для проведения учебных занятий по физической культуре создаются учебные отделения с учетом состояния здоровья, физической подготовленности, спортивной квалификации и личного желания студента.

В зависимости от результата медицинского контроля в начале учебного года, студенты распределяются по трем медицинским группам: специальная, подготовительная, основная.

Из студентов со значительными функциональными отклонениями в здоровье комплектуются учебные группы специального медицинского отделения.

Из студентов со слабым физическим развитием в результате перенесённых заболеваний, т.е. подготовительной медицинской группы, комплектуются учебные группы подготовительного отделения ОФП.

Из студентов основной медицинской группы комплектуются учебные группы подготовительного отделения спортивной направленности по видам спорта - баскетбол, гимнастика, лёгкая атлетика, тяжелая атлетика, футбол (Приложение №.1).

Перечень тем и заданий для подготовки к зачету (для студентов специального медицинского отделения и временно освобождённых от практических и учебно-тренировочных занятий по физической культуре):

49. Адаптация. Понятие. Виды. Закономерности развития адаптации. Занятия физическими упражнениями для повышения адаптационных возможностей организма. Акклиматизация.
50. Анализ выступлений сборной команды России по баскетболу (мужской или женской) в международных соревнованиях за последние 10 лет.
51. Влияние сауны и русской бани на организм. Методики посещения сауны и русской бани.
52. Врожденные и приобретенные особенности организма. Генотип. Изменчивость. Тренированность.
53. Гиподинамия и гипокинезия. Понятие. Изменения в организме под влиянием гиподинамии и гипокинезии.
54. Закаливание. Влияние на организм. Средства. Основы методики.
55. Занятие физическими упражнениями для повышения настроения и улучшения психической устойчивости организма к неблагоприятным факторам.
56. Занятия физическими упражнениями для снижения массы тела.
57. Изменения в иммунной системе организма во время мышечной деятельности и под влиянием многолетних систематических занятий физическими упражнениями.
58. Изменения в нервной системе организма во время мышечной деятельности различной направленности и под влиянием многолетних систематических занятий физическими упражнениями.
59. Изменения в опорно-двигательной системе организма во время мышечной деятельности и под влиянием многолетних систематических занятий физическими упражнениями. Энергетическое правило скелетных мышц.

60. Изменения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах организма во время мышечной деятельности и под влиянием многолетних систематических занятий физическими упражнениями.
61. Иммуитет. Понятие. Виды. Органы иммунитета. Факторы, снижающие и повышающие иммунитет. Занятия физическими упражнениями для повышения иммунитета.
62. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
63. Лечебная физическая культура (ЛФК). Понятие. История. Средства. Общее влияние на организм. Основы методики.
64. ЛФК при желудочно-кишечных заболеваниях.
65. ЛФК при заболеваниях женских органов.
66. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
67. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
68. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
69. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
70. ЛФК при заболеваниях почек.
71. ЛФК при заболеваниях сердца.
72. ЛФК при заболеваниях сосудов.
73. Оздоровительный бег. Понятие. Методики. Изменения в организме во время бега и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом.
74. Осанка. Физиологическое значение правильной осанки. Нарушения осанки. Изменения в организме при нарушениях осанки. Занятия физическими упражнениями для коррекции осанки.
75. Основы организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
76. Основы сбалансированного питания. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода. Пищевая ценность продуктов.
77. Понятие здоровья. Анализ состояние здоровья населения России и, в частности, молодежи.
78. Правила игры в баскетбол.
79. Средства и методы физического воспитания, обеспечивающие развитие и совершенствование физических качеств студентов на основе баскетбола.
80. Стресс. Понятие. Характеристика фаз стресса. Занятия физическими упражнениями для повышения устойчивости организма к стрессовым воздействиям.
81. Тренажеры и тренировочные устройства. Понятие. Классификация. Общие правила занятий физическими упражнениями с использованием тренажеров и тренировочных устройств. Техника безопасности. Гигиенические правила.
82. Умственная работоспособность организма. Занятия физическими упражнениями для повышения умственной работоспособности организма.
83. Физиологические изменения в организме во время ходьбы на лыжах и под влиянием многолетних систематических занятий лыжными гонками.
84. Физическая работоспособность организма. Занятия физическими упражнениями для повышения физической работоспособности.
85. Физическая работоспособность организма. Методы оценки физической работоспособности.
86. Физическое качество выносливость. Понятие. Виды выносливости. Физиологические основы общей выносливости. Занятия физическими упражнениями для развития общей выносливости.
87. Физическое качество гибкость (подвижность в суставах). Понятие. Анатомические и физиологические основы гибкости. Занятия физическими упражнениями для развития гибкости.
88. Физическое качество координация. Понятие. Физиологические основы координации. Развитие координации с помощью физических упражнений.

89. Физическое качество сила. Понятие. Виды силы. Физиологические основы проявления силы. Занятия физическими упражнениями для развития силы.
90. Физическое совершенствование по баскетболу - условие здорового образа жизни студентов и их самоопределения в физкультурно-спортивной деятельности.
91. Физкультурно-спортивные занятия по баскетболу для активного отдыха и повышения функциональных возможностей занимающихся.
92. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
93. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
94. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
95. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
96. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

...

Критерии оценки заданий для подготовки к зачету (в соответствии с формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения):

– на оценку «зачтено» – студент должен показать высокий уровень знаний, уметь объяснить суть данной темы с приведением практических примеров, грамотно объяснять различия различных методов решения данной проблемы;

– на оценку «не зачтено» – студент не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки по данной тематике.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

3.1 Основная литература:

1. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник/ Н.Ю. Мельников, А. В. Трескин; под ред проф.Н.Ю. Мельниковой. – М.: Советский спорт, 2013. – 392с. – ISBN 978-5-9718-0616-5
2. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов/ В.Г. Никитушкин. – М.: Советский спорт, 2013. – 280с. – ISBN 978-5-9718-0677-6
3. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи Эл.ресурс : науч.-методич. Пособие /В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010.-296с. Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4093 – Загл. с экрана. – ISBN 978-5-9718-0453-6
4. Шивринская С.Е. Урок физической культуры как пространство самовоспитания подростка [Электронный ресурс]: монография – 2-е изд. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2012. – 158с. – ISBN 978-5-9765-1531-4
5. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований) [Текст] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2013. – 144с. – ISBN 978-5-9718-0677-6

6. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе [Текст] / Е.А. Земсков. – М.: Физическая культура, 2008. – 192с. – ISBN 978-5-9746-0094-4

б) Дополнительная литература

1. Губа В.П., Морозов О.С., Парфененков В.В. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи [Текст]: учеб. пособие / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков; под общей ред. д-ра пед. наук проф. В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 206с. – ISBN 978-5-9718-0242-6
2. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки спортивного совершенствования [Текст]: монография / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2011. – 142с. – ISBN 978-5-9718-0496-3
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации [Текст]/ Министерство спорта Российской Федерации.- М.: Советский спорт, 2014. – 132с. – ISBN 978-5-9718-0741-4
4. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований) [Текст] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2013. – 144с. – ISBN 978-5-9718-0677-6
5. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учеб.пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. – М.: Советский спорт, 2009. – 168с. – ISBN 978-5-9718-0380-5
6. Шивринская С.Е. Урок физической культуры как пространство самовоспитания подростка [Электронный ресурс]: монография – 2-е изд. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2012. – 158с. – ISBN 978-5-9765-1531-4

в) Методические указания:

1. Борисоглебская З. Е, Васильева Н. П., Иванова Е. А. Методика физических упражнений для студентов специальных медицинских групп, имеющих заболевания глаз: методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБ ОУ ВПО «МГТУ», 2010. – 40 с.
2. Гуркина В.А, Вдовина Л.А., Биктина С.Я., Усцелемов С.В., Шумовсков В.В., Т.Н. Рыбнова Т.Н., . Гром В.Н.. Обучение студентов технике прыжков в длину в отделении легкой атлетики: Методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ГОУ ВПО «МГТУ», 2010. – 41с.
3. Вдовин Е.Н., Усцелемов С.В., Гуркина В.А., Шумовсков В.В., Биктина С.Я., Гром В.Н.. Обучение студентов технике бега в легкой атлетики: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ГОУ ВПО «МГТУ», 2010. – 29с.
4. Стерхова Л.П., Пушкин В.К., Бикьянова Ф. Р. Система спортивной тренировки студентов. Методика кроссовой подготовки: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ГОУ ВПО «МГТУ», 2009. – 22с.
5. Стерхова Л.П, Бикьянова Ф.Р. Предупреждение и профилактика спортивного травматизма во время занятий физической культуры: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ» МГТУ, 2011. – 25с.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Аппаратура для диагностики здоровья человека - <http://www.nootex.com/index13.htm>
2. Ассоциация профессионалов фитнеса - <http://www.fitness-pro.ru>
3. Аэробика - <http://www.aerobica.ru>
4. Бодибилдинг - <http://musculatura.narod.ru>
5. Валеология - <http://www.ecocongress.ru/valeologia-n.htm#arhiv>
6. Интернет-Академия безопасного труда - <http://new.safework.ru>
7. Информационно-образовательный портал "Гуманитарные науки" - www.auditorium.ru
8. Каталог спортивных ресурсов - <http://www.sportfiles.ru>
9. О зрении и зрительном утомлении - <http://www.ocular.ru/>
10. Образовательный портал "Экономика, социология, менеджмент" - <http://www.economics.edu.ru>
11. Портал здорового образа жизни - <http://www.breath.ru>
12. Рефераты по физической культуре - <http://sportreferats.narod.ru>
13. Российская центральная отраслевая библиотека по физической культуре - <http://lib.sportedu.ru>
14. Российский образовательный правовой портал - www.law.edu.ru;
15. Естественно-научный образовательный портал - en.edu.ru
16. Российский портал открытого образования - www.opennet.edu.ru
17. Сайт центра любителей бега - <http://centrbega.narod.ru>
18. Фитнес-конвенция - <http://www.fitness-convention.ru>
19. Центр физического здоровья человека - <http://fitnestest.nm.ru>
20. Шейпинг в Беларуси - <http://www.shaping.by>
21. Энциклопедия массажа - <http://massazh.h1.ru>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для обеспечения данной дисциплины в вузе создана материально-техническая база, обеспечивающая проведение дисциплинарной подготовки, практической и самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных рабочей программой: раздаточный материал, схемы, таблицы, презентации.

Практические занятия проводятся на стадионе на спортивных площадках, с использованием необходимого для учебного процесса оборудования и инвентаря батут, бревно, ковер, конь, брусья, штанги, гири, гантели, комплекс тренажеров для атлетической подготовки, велотренажер Спорт-1, ракетки теннисные, ракетки бадминтонные, лыжи беговые, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, медболы, скакалки, обручи гимнастические, стол для армрестлинга.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Тип и название аудитории	Оснащение аудитории
Спортивные залы, стадионы и площадки	Спортивный инвентарь, соответствующий программе отделения: тренажеры, штанги, батуты, шведские стенки, брусья, канаты, беговые дорожки, скакалки, а так же различные виды утяжелителей и гантель, мячи, ракетки

Приложение 1

Программа курса специализации предусматривает проведение учебного процесса в форме лекционных и самостоятельных занятий, направленных на обучение технике баскетбола, гимнастики, легкой и тяжелой атлетики и т.д., а так же совершенствование полученных навыков

На практических и семинарских занятиях студентам сообщаются основные сведения из истории различных видов спорта, обсуждается современное состояние и перспективы развития данных видов спорта, а так же основы техники, тактики и методики преподавания, основы спортивной тренировки.

Приложение 2

Вопросы контрольного тестирования

- 1 Перечислите 7 составляющих здорового образа жизни
- 2 Дайте определение слову Здоровье
3. Дайте определение слову Болезнь
4. Критерии эффективности здорового образа жизни.
По каким критериям можно определить состояние здоровья человека.
5. Факторы болезни их разделение в группы .
По каким причинам люди приобретают различные болезни.
6. Принципы всестороннего развития личности.

7. Принцип взаимосвязи физического воспитания, психологического состояния и состоянием здоровья человека .

8. Принцип ЗОЖ.

9. Дайте определение слову Гипокинезия.

Ранняя стадия, основная стадия, последствия гипокинезии (физические и психологические)

10 Профилактика гипокинезии .

11 Лечение гипокинезии.

12. Перечислите 3 П физической культуры

13. Дневник самоконтроля. Основные требования к заполнению дневника .

14. Перечислите все необходимые параметры, которые вносятся в дневник самоконтроля

15. Отслеживание положительной и отрицательной динамики тренировочном процессе

16. Перечислите принципы физической культуры

17. Перечислите методы физической культуры

18. Перечислите основные физические качества студентов

19. Понятие силы. Методы развития силы

20. Понятие быстроты (скорости). Методы ее развития.

21. Понятие ловкости и ее виды . Методы развития.

22. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости . Методика развития выносливости.

23. Понятие гибкости. Виды растягивания. Активное и пассивное растягивание.

24. Перечислите условия, обеспечивающие высокую продуктивность умственного труда.

25. Базовые основы проведения практических занятий (4 основные части)
Структура занятий по физич. культуре.

26. Основные виды физич. культуры.

Понятия гигиенической ф. к., оздоровительно-реабилитационной, фоновой и рекреативной.

АННОТАЦИИ ДИСЦИПЛИН ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Индекс	Наименование дисциплины	Общая трудо- емкость, часов (ЗЕТ)
1	2	
Б.4	Дисциплина Физическая культура	
	Базовая часть	
	<p style="text-align: center;">Целью освоения дисциплины физическая культура студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности</p> <p style="text-align: center;">Изучение дисциплины направлено на формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими направлениями и спортом.</p> <p style="text-align: center;">Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, навыки), сформированные в результате изучения политологии, социологии, истории.</p> <p style="text-align: center;">Знания (умения, навыки), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для поддержания здоровья на весь период обучения в Вузе и в дальнейшей жизни. Комплекс знаний , умений и навыков, полученных на лекционных, практических и самостоятельных занятиях позволит сформировать систему теоретических и практических знаний, необходимых для поддержания хорошей физической формы.</p> <p style="text-align: center;">Дисциплина « Физической культуры » формирует следующие общекультурные и профессиональные компетенции:</p>	

Индекс	Наименование дисциплины	Общая трудо- емкость, часов (ЗЕТ)
1	2	
	<p>ОК -9 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>В результате освоения дисциплины студент должен:</p> <p>знать: нормы здорового образа жизни, ценности физической культуры, способы физического совершенствования организма, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы; медико-биологические и психологические основы физической культуры; систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью; правила личной гигиены; технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.</p> <p>уметь: правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях; определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека; правильно оценивать свое физическое состояние; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;</p>	

Индекс	Наименование дисциплины	Общая трудо- емкость, часов (ЗЕТ)
1	2	
	<p>регулировать физическую нагрузку;</p> <p>владеть: навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма серьезным нагрузкам в экстремальных ситуациях, средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Содержание дисциплины:</p> <p>1. Основы ЗОЖ. Базовые основы проведения занятий по физической культуре. История происхождения различных видов спорта. Средства и методы физической культуры, критерии оценки тренировочного процесса.</p> <p>2. Необходимые условия, обеспечивающие ЗОЖ. Составляющих ЗОЖ.</p> <p>3. Развитие спортивной науки</p> <p>4. Основные направления развития спорта.</p>	