

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный гуманитарный университет»
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)

ИНСТИТУТ ЛИНГВИСТИКИ

Кафедра физического воспитания

Физическая культура

Рабочая программа дисциплины

Направление 45.03.02« Лингвистика»

Профиль «Лингвистика».

Квалификация выпускника : бакалавр

Форма обучения: очная.

Москва 2020

Физическая культура
Учебно-методический комплекс

Составители: Н.А.Захарова

УТВЕРЖДЕНО
Протокол заседания кафедры
№ 1 от 31.08.2020

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ОП ВО

1.1. Пояснительная записка

Цель дисциплины: Целью дисциплины « Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и

туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2. Формируемые компетенции, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю):

Коды компетенции	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического	знать/ понимать: - влияние практических навыков и умений, знания оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья,

ОК-11	<p>самосовершенствования</p> <p>готовностью к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; способностью критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития</p>	<p>профилактику, общих, профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы контроля, самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы развития и совершенствования физических качеств, общей физической подготовки (ОФП) с использованием как традиционных, так и современных средств физической культуры и спорта; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. - использовать приобретенные знания и навыки при организации «фоновых» занятий физической культурой и спортом в трудовых коллективах будущей профессиональной деятельности, на отдыхе. - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения
-------	---	--

		<p>работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.</p>
--	--	--

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока дисциплин учебного плана.

Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 400 часов.

Лекционные, методико-практические и практические занятия проводятся согласно Содержанию дисциплины « Физическая культура», с учетом групп здоровья студентов, спортивной специализации, на основании планов преподавателей, утвержденных кафедрой физического воспитания. Общий тематический план приведен в таблице 1

Таблица 1

№ п.п	Раздел дисциплины	семестр	Недели семестра	Виды учебной работы и трудоемкость в часах			Формы текущего контроля успеваемости
				лекции	Практические занятия	семинары	
1.	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студента и социокультурное развитие студента.	1	1	2			Контрольная работа
2.	Тема 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.		1	2			Контрольная работа
3.	К теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	1	10			2	См. таблицу №2
4.	К теме 2. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	1	11			4	
5.	Практические занятия ¹	1	2-9, 12-17		54		См. таблицу №2
6.							Зачет
7.	Тема 3. Социально-биологические основы адаптации человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	2	1	6			Контрольная работа
8.	Тема 4. Возрастная физиология человека и особенности занятий физической культурой и спортом в различные периоды онтогенеза.	2	2	4			Контрольная работа

¹ См. Практический раздел. С.11.

9.	К теме 3. Методы самостоятельной диагностики функционирования отдельных систем организма	2	10			4	
10.	К теме 4. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание) Методика самооценки уровня и динамики общей физической подготовленности с учетом возрастной физиологии		11			6	
11.	Практические занятия ¹	2	3-9, 12-16		50		См. таблицу №2
12.							Зачет
13.	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий культурой и спортом	3	1	2			Контрольная работа
14.	Тема 6. Психофизические основы физической культуры и спорта. Гигиена Физической культуры и спорта.		1	2			Контрольная работа
15.	К теме 5.. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности	3	10			4	Контрольная работа
16.	К теме 6. Методики самостоятельного освоения отдельных приемов снятия					2	Контрольная работа

	психоэмоциональной нагрузки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками спортивной гигиены						
17.	Практические занятия ¹	3	2-9, 12-17		60		См. таблицу №2
18.							Зачет
19.	Практические занятия ¹	4	1-16		64		См. таблицу №2
20.							Зачет
21.	Практические занятия ¹	5	1-17		68		См. таблицу №2
22.							Зачет
23.	Практические занятия ¹	6	1-16		64		См. таблицу №2
24.							Зачет

¹ См. Практический раздел.

Содержание дисциплины

1. Теоретический раздел

Первый курс

(обязательная тематика - 14 часов).

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА - 2 ЧАСА.

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Основные понятия дисциплины: Физическая культура, физическое воспитание, физические качества, физическое развитие, физические упражнения. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности.

Тема 2. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 2 ЧАСА.

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Тема 3. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ - 6 ЧАСОВ.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические

функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.

Тема 4. ВОЗРАСТНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА И ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ОНТОГЕНЕЗА. (4 ЧАСА)

Физиологические закономерности развития организма человека. Влияние генетических и социально-приобретенных признаков на развитие организма и физические способности.

Биологический и паспортный возраст. Развитие организма и изменения физических способностей в различные возрастные периоды. Рекомендации по организации занятиями физической культурой и спортом.

Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Второй курс

(обязательная тематика – 4 часа).

Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ - 2 ЧАСА.

Контроль над состоянием организма человека во время занятий ФК и спортом. Врачебный контроль. Группы здоровья. Педагогический контроль. Самоконтроль, основные методы и формы самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Профилактика травматизма и отрицательных реакций организма. Формы, средства и содержание самостоятельных занятий физической культурой. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.

Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

Тема 6. ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (2 ЧАСА)

Мотивация и отношение личности к занятиям физической культурой. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях, повышение уровня внимания, восприятия, мышления и памяти средствами физической культуры. Регуляция уровня возбуждения, стресса и тревожности.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивным сооружениям и местам занятий

физическими упражнениями, гигиена физических упражнения, закаливания и питания.

2. Методико – практический раздел

1 курс

(обязательная тематика – 16 часов).

К теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда – 2 часа.

К теме 2. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) – 4 часа.

К теме 3. Методы самостоятельной диагностики функционирования отдельных систем организма – 4 часов.

К теме 4. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание) Методика самооценки уровня и динамики общей физической подготовленности с учетом возрастной физиологии – 6 часа.

2 курс

(обязательная тематика – 6 часов).

К теме 5. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности – 4 часа.

К теме 6. Методики самостоятельного освоения отдельных приемов снятия психоэмоциональной нагрузки. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками спортивной гигиены – 2 часа.

3. Практический раздел

Учебные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры спорта.

Виды физических упражнений для включения в рабочую программу по дисциплине «Физической культуре» определяются кафедрой физического воспитания в зависимости от условий проведения учебных занятий и индивидуального плана преподавателей, утвержденного на заседании кафедры. Отдельные дисциплины по легкой атлетике (бег 60 или 100м, бег 2000м-женщины, бег 3000 м-мужчины, прыжки в длину, отжимания, подтягивания), спортивные игры являются обязательными для включения в планы практических занятий.

В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться различные тренажерные системы и спортивный инвентарь.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для студентов **специальной медицинской группы** разрабатывается преподавателями кафедры для студентов своего факультета с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья (приложение 1).

Система текущего и промежуточного контроля сформированности компетенций

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном, и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по дисциплине « Физическая культура» с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Для организации промежуточных и итоговых аттестаций в текущем семестре преподаватели кафедры физического воспитания разрабатывают методические рекомендации для всех специальностей и направлений подготовки.

Кафедрой разработана «балльная» система оценок для студентов дневного отделения, учитывающая возможные различные формы занятий по дисциплине

« Физическая культура» в зависимости от определенной группы (отделения) практических занятий. (Таблица 2)

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности. После каждого занятия преподаватель проставляет в журнале балльную оценку за текущее занятие, которая может быть от 1 до 5 баллов. Преподаватель может проставить дополнительные баллы в случае выполнением студентом дополнительных заданий.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и специальную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют тесты физической подготовленности в зависимости от принадлежности к медицинской группе, включая четыре обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом полугодии (приложение 2).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Зачетный уровень для промежуточных аттестаций и суммарной итоговой оценки в баллах устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания для всех направлений подготовки и специальностей одинаковый, представленный в таблице 2.

Аттестационные требования по дисциплине
«Физическая культура» для студентов 1 – 3 курсов очного отделения
Для получения зачета
в 1 семестре необходимо набрать 65 баллов
во 2 семестре необходимо набрать 60 баллов

		1 аттестация	2 аттестация	Итоговая аттестация
1 группа	Основная группа и СМГ, секции РГГУ - посещение занятий в с/з (1-5 баллов)	От 15 до 25 баллов	От 15 до 25 баллов	От 15 до 35 баллов
Занятия по индивидуальному плану, утвержденному преподавателем кафедры физвоспитания. Перед получением индивидуального графика необходимо написать заявление о предоставлении индивидуального плана занятий по дисциплине «Физическая культура»				
2 группа	Занимающиеся в спортивных секциях и клубах вне РГГУ, самостоятельные занятия	Контрольные нормативы От 16 до 20 баллов	Предоставление справки из секции или клуба 24-34 баллов	Контрольные нормативы От 16 баллов
3 группа	Освобожденные от занятий физической культурой и спортом	Предоставление справки от врача 25 баллов	Получение темы реферата у преподавателя 10 баллов	Защита реферата От 30 баллов
4 группа	Направленные врачом на занятия ЛФК	Предоставление справки о направлении на ЛФК от врача 25 баллов	Получение темы контрольной работы и предоставление справки о прохождении ЛФК 10 баллов.	Защита контрольной работы От 30 баллов

	Теоретический и методико-практический	Получение темы контрольной работы или тем в рабочей тетради студента.		Защита контрольной работы. Не более 10 баллов
--	---------------------------------------	---	--	---

Студенты, имеющие 0 баллов по 1 и 2 аттестации к Итоговой аттестации не допускаются и направляются на пересдачу.

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

Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура» включают в себя:

-контрольные работы по освоению теоретического и методико-практического курса;

-предоставление заключений медицинских учреждений и написание рефератов (для временно освобожденных от занятий);

-выполнение обязательных и дополнительных (разрабатываемых преподавателями кафедры физического воспитания для своих факультетов) тестов физической подготовленности для различных медицинских групп студентов, - с начислением соответствующего количества баллов в семестре;

- заполнение РТС, дневника самоконтроля, дневника самостоятельных занятий.

Все оценочные средства представлены в таблице 2, в приложениях 1,2,3 и в учебной литературе, изданной кафедрой и перечисленной в разделе « **Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение дисциплины**» - стр.17.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

Основная литература:

Для проведения теоретического раздела:

Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://bibli-online.ru/bcode/431985> (дата обращения: 06.02.2020).

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для обеспечения учебных занятий по дисциплине « Физическая культура» в распоряжении кафедры физического воспитания находятся несколько спортивных залов и бассейн, тренажерный зал, открытая спортивная площадка:

С/к « Новая лига» ул. Сущевский вал, 56

Бассейн с/к «Олимпийский» Олимпийский пр-т, д.16

Спортзал №1 Крытого стадиона спорткомплекса

«Олимпийский» (Южный сектор) Олимпийский пр-т, д. 16

Спортивный зал, актовый зал, тренажерный зал ИИН и ТБ
ул. Кировоградская, д. 25 корпус 2

Открытая спортивная площадка, ул. Кировоградская, д. 25 корпус 1

Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре.

В программе предлагается два варианта тематик рефератов, которые разрабатываются кафедрой физического воспитания ежегодно.

Вариант 1.

Студентам, имеющим хронические заболевания и освобожденным на длительное время обучения от практических занятий физической культурой, основная форма предложена ниже.

Темы рефератов.

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-6-ой семестры. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.

Вариант 2.

Студенты, освобожденные на небольшие сроки, после болезни, травмы пишут рефераты на ниже перечисленные примерные темы.

1. Анатомия человека (кратко, для 1 курса).
2. Влияние занятий различными видами спорта на психоэмоциональное состояние человека.
3. Гимнастика для глаз.

4. Дыхательная гимнастика как лечебная физическая культура для восстановления здоровья (системы дыхательных упражнений).
5. Закаливание.
6. Кинезотерапия как средство восстановления организма.
7. Кинезотерапия при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. Криотерапия как средство восстановления опорно-двигательного аппарата.
9. Методы контроля и самоконтроля, оценки физического развития и физической подготовки.
10. Норвичская ходьба.
11. Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.
12. Приёмы снятия психоэмоционального напряжения или стресса методами и средствами физической культуры и спорта.
13. Развитие гибкости, комплекс упражнений.
14. Развитие и совершенствование физических качеств:
 - сила;
 - гибкость;
 - выносливость;
 - скорость;
 - ловкость(координационные способности).
15. Самостоятельные занятия и работа на спортивных тренажёрах для юношей.
16. Самостоятельные занятия и силовая гимнастика для девушек.
17. Система Ниши.
18. Социальные функции физической культуры и спорта.
19. Строение позвоночника и укрепляющие упражнения.
20. Суставная гимнастика.
21. Экогигиена физической культуры и спорта. Понятие "экогигиена", климатогеографические факторы и их влияние на здоровье и работоспособность занимающихся.

Тесты физической подготовленности(обязательные)

Оценка в баллах	Бег (мин)		Бег 60 м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Отжимания		
	2000 м дев.	3000 м юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Юн.	Дев.с коленей	
5	11,15	13,00	8,9	8,2	180	235	35	15	35
4	11,50	13,40	9,5	9,0	170	210	30	12	30
3	12,15	14,10	10,0	9,6	160	200	25	10	25
2	12,50	15,10	10,4	10,0	150	190	20	8	20
1	13,15	15,30	10,8	10,4	140	180	15	6	15

Приведенные тесты мониторинга физической подготовленности являются результатом проводимых на кафедре физического воспитания РГГУ исследований в рамках учебного процесса. В течение 5-х лет проводился анализ тестов и приняты данные нормативы с учетом физического развития и подготовленности студентов гуманитариев.

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности студента и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

**Вопросы к контрольным работам по теоретическому и
методико-практическому курсу**

1. Основные цели и задачи дисциплины «Физическая культура».
2. Основные физические качества человека, дайте определение одному из них на ваше усмотрение.
3. Основные виды «базовой» физической культуры.
4. Какими факторами определяется физическое развитие человека.
5. Три критерия уровня физической культуры личности
6. Перечислите условия, определяющие состояние здоровья и укажите их «удельный вес».
7. Основные факторы риска для образа жизни.
8. 5 основных составляющих здорового образа жизни.
9. В чем основная суть валеологического подхода к физическому воспитанию в ВУЗе.
10. Гиподинамия и гипокинезия - суть отрицательного воздействия данных социольно-биологических явлений на человека.
11. Процесс обмена веществ в организме человека, определение, суть.
12. В чем важность поддержания правильного баланса белков в организме.
13. Основное назначение углеводов для жизнедеятельности человека.
14. Что происходит с мышечной и костной тканью под воздействием физической нагрузки.
15. Из каких основных компонентов состоит кровь человека, кратко укажите их основное предназначение.
16. Что такое систолическое и диастолическое давление. Нормальные показатели давления для здорового человека.
17. Критические и сенситивные периоды развития человека.
18. Какие физические качества (способности) человека являются генетически зависимыми, а какие – тренируемые. Какое положение занимает качество «сила».
19. Дайте определение «паспортному» и «биологическому» возрасту.
20. Какие физические качества лучше всего развиваются средствами физической культуры в период детства и в юношеский период.
21. Пубертатный период онтогенеза.
22. От каких факторов зависит интенсивность интеллектуальных функций человека.
23. Перечислите факторы, учитываемые в «тесте здоровья» ЮНЕСКО.

24. Какие виды контроля за занимающимися физической культурой и спортом вам известны. Дайте основополагающую краткую характеристику каждому.
25. Наиболее важные и доступные для самостоятельной оценки показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
26. Отрицательные явления, сопутствующие неправильному планированию и условиям проведения занятий спортом и физической культурой, профилактика этих явлений.
27. Что такое «острый мышечный миозит». При нарушении каких условий занятий он возникает. Почему необходимо продолжать занятия физкультурой при этом нежелательном явлении.
28. Перечислите факторы, которые необходимо учитывать при составлении планов самостоятельных занятий физической культурой (дозирование нагрузки и интенсивности).
29. Прежде, чем начать занятия, необходимо выполнить семь основных рекомендаций, в чем они заключаются.
30. Какие виды физической культуры и спорта можно использовать для развития выносливости. Дайте характеристику «циклическим» и «ациклическим» упражнениям.
31. Какие тренировочные средства подходят для любителей оздоровительного бега из всего арсенала бегунов на средние и длинные дистанции.
32. Перечислите основные группы мышц, требующие постоянной силовой тренировки. Составьте план самостоятельных занятий.
33. В каких формах проявляется быстрота человека.
34. Какие упражнения можно использовать для развития ловкости (координации движений).
35. Перечислите основные формы проявления гибкости.
36. Роль положительной мотивации студентов к занятиям физической культурой. Назовите понятия, образующие блок мотивации и охарактеризуйте их.
37. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях.
38. Роль занятий физической культурой в предотвращении последствий стресса и неврозов.
39. Гигиена: определение понятия, цели и задачи
40. В чем заключаются особенности правильного питания спортсменов.
41. Примерный режим питания во время тренировок.
42. Активный отдых: определение, понятия и виды.

**Рабочая
тетрадь
студента**

Студент (Ф.И.О.)

Факультет _____

Курс _____

Группа _____

Преподаватель (Ф.И.О.)

Пояснительная записка к РТС

Основное назначение рабочей тетради студента (РТС) – создать необходимые условия для успешной самостоятельной работы студента по изучению теоретического курса дисциплины «Физическая культура».

Кроме того, РТС может быть использована для выполнения контрольной работы (реферата) по избранной теме, при подготовке к зачету, работе с литературой.

Достоинством РТС является то, что она фактически представляет собой развернутый конспект теоретического курса.

Памятка по использованию рабочей тетради студента

1. Прежде, чем приступать к ответам на вопросы, необходимо ознакомиться с литературой. Ответ должен быть по возможности кратким. В указанной обязательной литературе студент может выбрать любой из предложенных источников для ответа.
2. На основании изученных методик составить план индивидуальных занятий по совершенствованию одного из своих физических качеств на 1 месяц с указанием средств контроля за изменением этого качества (сила, выносливость, ловкость, гибкость, быстрота).
3. Студент должен подготовить контрольную работу по заданной теме. Сама контрольная работа должна содержать: титульный лист (с указанием названия курса лекций, конкретной темы, Ф.И.О. студента, его факультета, специальности, курса), текст работы.
4. В случае выполнения всех необходимых требований к ведению РТС преподаватель имеет право выставить итоговую оценку по освоению теоретического курса. Критерии оценки работы студентов состоит из следующих элементов:
 - 1) содержательный краткий ответ на вопросы темы (1-5 баллов)

- 2) составление индивидуального плана физических упражнений для совершенствования своего (выбранного студентом) физического качества (оценка от 0 до 5 баллов),
- 3) контрольная работа на выбранную тему (оценка от 0 до 10 баллов)

Тема 1. Физическая культура в общей культуре

человека

Вопросы:

1. Дать определение терминам « физическая культура», «физическое воспитание». Как может быть организован этот процесс в зависимости от уровня физической подготовленности.
2. Какие бывают физические упражнения.
3. Что такое общефизическая подготовка (ОФП), чем контролируется её уровень.
4. В чем особенность «фоновой физической культуры».
5. В чем основное отличие понятия «физкультурник» и «спортсмен».

Захарова Н.А., Венкатеш К. Физическая культура и здоровый образ жизни. Учебное пособие для студентов дневного, вечернего и заочного обучения. 312 стр. РГГУ, 2006

Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. М., Гардарики, 9-23 стр.2005

Дополнительная литература

Левенко Н. А., Рыжак М. М., Михайлов В. В. Влияние физических нагрузок различной интенсивности на показатели умственной работоспособности студентов, Проблемы умственного труда. Вып. 6. 1983

Замечания преподавателя:

Тема 2. Общие основы здорового образа жизни человека

Вопросы:

1. Дайте три определения понятия «здоровья» и уровней ценности здоровья.
2. Охарактеризуйте каждую из 5 основных составляющих здорового образа жизни по влиянию на состояние здоровья человека.
3. Назовите основные факторы риска для образа жизни.
4. Гиподинамия и гипокинезия - суть отрицательного воздействия данных социольно-биологических явлений на человека.

Литература:

Захарова Н.А., Венкатеш К. Физическая культура и здоровый образ жизни. Учебное пособие для студентов дневного, вечернего и заочного обучения. 312 стр. РГГУ, 2006

Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. 115-156 стр.М., Гардарики, 2005.

Дополнительная литература

Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. Киев, 1989.

Гоголан М.Ф. Законы здоровья. - М.: Советский спорт, 2003.

Замечания преподавателя:

Тема3. Медико-биологические основы физической культуры.

Вопросы

1. Что в организме человека является посредником с обменом веществ с внешней средой.
2. Как поступают в организм питательные вещества, микроэлементы, витамины.
3. Перечислите 3-и этапа процесса обмена веществ в организме.
4. Что приводит, прежде всего, к избыточному весу человека.
5. Расскажите о регулируемых и нерегулируемых энергозатратах в процессе жизнедеятельности организма.
6. Что происходит с мышечной и костной тканью под воздействием физической нагрузки.
7. Коротко охарактеризуйте значение суставов, связок и сухожилий в костно-мышечной структуре организма.
8. Перечислите и кратко охарактеризуйте основные виды мышечных волокон.
9. Значение «красных» и «белых» мышечных волокон для обеспечения различных видов физической активности.

Литература:

Захарова Н.А., Венкатеш К. Физическая культура и здоровый образ жизни, 312 стр.,РГГУ, 2006

Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. М.,427 стр. Терра-спорт, 2003.

Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь.49-116 стр., Гардарики, 2005

Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.,7-15 стр.,Олимпия Пресс, 2005.

Замечания преподавателя:

Тема 4. Возрастная физиология человека и особенности занятиями физической культурой и спортом в различные периоды онтогенеза.

Вопросы:

1. В чем основные особенности сенситивных периодов развития для педагогического воздействия.
2. Как соотносятся паспортный и биологический возраст у акселератов, медиантов и ретардантов.
3. Особенности обучения «быстрых» и «медленных» детей.
4. Какие основные состояния связаны с физической активностью.
5. К какому возрасту достигается максимальное развитие физических качеств.
6. В каком возрастном периоде заканчивается процесс развития организма.

Литература:

1. Захарова Н.А., Венкатеш К. Физическая культура и здоровый образ жизни. Учебное пособие для студентов дневного, вечернего и заочного обучения. 312 стр.РГГУ, 2006.
2. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. 427 стр.,М., 2003, Терра-спорт
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. 364-515 стр.,М., Олимпия Пресс, 2005.

Дополнительная литература

Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М.,1987.

Брэгг Поль С., Шелтон Герберт. Секреты долголетия. Сыктывкар, 1992

Замечания преподавателя:

Тема 5. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Вопросы

1. Что такое ЧСС, ЖЕЛ, АД. Приведите показатели нормы для этих характеристик.
2. Как оцениваются показатели физического развития человека.
3. Из каких составляющих состоит «самоконтроль».
4. Приведите примеры субъективных характеристик «самоконтроля».
5. Напишите последовательность проведения одномоментной пробы для определения физической работоспособности.
6. Что такое теппинг-тест. Проведите и оцените его.
7. Что можно контролировать при помощи Проб Штанге, Теннечи, Сиркина.
8. Какие две группы показателей характеризуют тренировочные нагрузки. Приведите конкретные примеры.
9. Назовите три основные формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
10. Составьте свой комплекс утренней гимнастики исходя из Ваших возможностей и с учетом всех рекомендаций.
11. В чем принципиальная разница между силовыми упражнениями с высшим сопротивлением и упражнениями с отягощениями в пределах собственного веса, между динамическими и статическими упражнениями.
12. Приведите примеры упражнений для развития быстроты.
13. В чем принципиальное отличие у двух основных методов развития гибкости - метода многократного растягивания и метода статического растягивания.
14. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении упражнений на растяжку.

Литература:

Алексеева Э.Н., Мельников В.С. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: Методические указания. 235с. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003.

Захарова Н.А., Венкатеш К. Физическая культура и здоровый образ жизни. Учебное пособие для студентов дневного, вечернего и заочного обучения. 312 стр. РГГУ, 2006

Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. 271-298 стр., М., Гардарики, 2005

Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М., 1989.

Замечания преподавателя:

Тема 6. Психология физической культуры. Гигиена, питание и активный отдых.

Вопросы:

1. Дайте определение эмоции.
2. Психология физического воспитания и прилегающие к ней науки.
3. Дайте определения следующих понятий: объем внимания, концентрация внимания, устойчивость внимания, переключение внимания.
4. Дайте определение внимания. Охарактеризуйте три вида умственной деятельности.
5. Назовите приемы снятия эмоционального напряжения.
6. Неврозы и эмоциональный стресс: назовите возможные реакции человека на стресс (GAS и МАЛ-АДАПТАЦИЯ).
7. Основные разделы гигиены физической культуры и спорта.
8. В чем суть системы питания Аюрведы.
9. Объясните разницу между активным отдыхом и активным туризмом.
10. Какие вы знаете принципы раздельного питания.
11. Классификация продуктов: продукты, богатые углеводами, белками, «нейтральные» продукты.
12. Перечислите основные группы питания.

Литература:

Захарова Н.А., Венкатеш К. Физическая культура и здоровый образ жизни. Учебное пособие для студентов дневного, вечернего и заочного обучения. 312 стр. РГГУ, 2006.

Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры. 412 стр. СПб., 2000.

Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. 295-298 стр. Гардарики, 2005

Дополнительная литература

Брэгг Поль С., Шелтон Герберт. Секреты долголетия. Сыктывкар, 1992.

Воробьев Р. И.. Питание и здоровье. М.: Медицина, 1990.

Данкова Т. Раздельное питание. М., 1998.

Ефимова И.В., Будыка Е.В., Проходовская Р.Ф. Психофизиологические основы здоровья студентов: Учебное пособие. Иркутск, 2003

Левенко Н. А., Рыжак М. М., Михайлов В. В. Влияние физических нагрузок различной интенсивности на показатели умственной работоспособности студентов, Проблемы умственного труда. Вып. 6. 1983

Персец Б.П.. Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма человека. М, 1998.

Замечания преподавателя:

Аннотация рабочей программы

Цикл «Физическая культура» является частью ООП подготовки студентов по всем направлениям и специальностям подготовки.

Раздел «Физическая культура» реализуется кафедрой физического воспитания.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с физической культурой, как частью общечеловеческой культуры, здоровым образом жизни и его основных составляющих, социально-биологическими основами адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, подготовкой к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. возрастной физиологией, самоконтролем за физическим состоянием, психофизической основой физической культуры и спорта, гигиеной.

Цель дисциплины: Целью дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Дисциплина (*модуль*) направлена на формирование следующих компетенций:

ОК-8	способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования
ОК-11	готовностью к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; способностью критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития

В результате освоения дисциплины (*модуля*) обучающийся должен:

знать/ понимать:

- влияние практических навыков и умений, знания оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактику, общих, профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- методы контроля, самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы развития и совершенствования физических качеств, общей физической подготовки (ОФП) с использованием как традиционных, так и современных средств физической культуры и спорта;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- использовать приобретенные знания и навыки при организации «фоновых» занятий физической культурой и спортом в трудовых коллективах будущей профессиональной деятельности, на отдыхе.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Программой предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости по балльной шкале и промежуточный в форме зачета.

Общая трудоемкость дисциплины 2 зачетные единицы, 400 часов.

Приложение 2

УТВЕРЖДЕНО
 Протокол заседания кафедры
 № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель ОП ВО

 (название)

 (подпись, ф.и.о.)

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе (модуле) дисциплины _____
 (название дисциплины)
 по направлению подготовки (специальности) _____
 на 20__/20__ учебный год

1. В _____ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

- 1.1.;
 1.2.;
 ...
 1.9.

2. В _____ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

- 2.1.;
 2.2.;
 ...
 2.9.

3. В _____ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

- 3.1.;
 3.2.;
 ...
 3.9.

Составитель
 дата

подпись

расшифровка подписи