

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. А. И. ГЕРЦЕНА»

Рабочая программа дисциплин

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Базовая часть*

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА**

**по направлению**

**44.03.01 Педагогическое образование**

Квалификация (степень) выпускника **бакалавр**

Утверждено на заседании кафедры  
физического воспитания и спортивно-  
массовой работы  
Протокол № 6 от 21.01. 2016 г.  
Зав. кафедрой  
Кунарев В.С.

Утверждено на заседании Совета  
института

\_\_\_\_\_  
*(указывается полное наименование факультета, института)*  
Протокол №     от     20     г.  
Председатель Совета

\_\_\_\_\_  
ФИО

Санкт-Петербург  
2016 г.

## **ДИСЦИПЛИНА *Физическая культура***

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:** студент должен обладать следующими компетенциями:

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

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

Для достижения поставленной цели необходимо, чтобы студенты были готовы решать следующие профессиональные задачи:

-сформировать мировоззрение и культуру личности, обладающую гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью, в принятии решений, инициативой, толерантностью;

-использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

**Место дисциплины в структуре ООП:**

**Базовая часть блока Дисциплины (модули) «Физическая культура»**

**Объем (в з.е.) и формы аттестации по дисциплине:**

Дисциплина / семестр	Объем дисциплины			Контактная работа обучающихся с преподавателем, часы:		
			из них:			

	из них на экзамен	Всего зачетных единиц /	Всего часов на теоретическое обучение	преподавателем	Контактная работа обучающихся с	Самостоятельная работа	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Зачет / семестр
Физическая культура/	2 / 0	72					72	-		2,6

**Содержание дисциплины с указанием разделов (тем) и часов по видам занятий, а также часов самостоятельной работы:**

№ п/п	Название темы с кратким содержанием	Виды занятий, часы			Самостоятельная работа, часы	Всего часов
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
<b>Теоретический</b>						
<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>			72	-		72
1	Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.		1			
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие		1			

	природных и соци-ально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функцио-нальных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды					
3	Тема 3 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		2			
4	Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности труда.		1			
5	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного		2			
6	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная		2			

	<p>подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия</p>					
7	<p>Тема 7. . Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом</p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия</p>	1				
8	<p>Тема 8. . Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p> <p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.</p>	2				

9	<p>Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>		1			
10	<p>Тема 10. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта</p> <p>Спортивная классификация, Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений.</p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений</p>		1			
11	<p>Тема11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями-ми</p> <p>Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.</p>		1			
12	<p>Тема12. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом</p> <p>Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.</p>					
13	<p>Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</p> <p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p> <p>Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе</p>		1			

14	Тема 14. Критерии эффективности здорового образа жизни Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. До-полнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе		1			
15	Тема 15. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте Коррекция физического развития. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности		1			
<b>Раздел: практический</b>		-		-		<b>44</b>
1	Гимнастика.		4			
2	Легкая атлетика.		4			
3	Спортивные игры		4			
4	Специализация.		4			
5	Плавание.		2			
6	Лыжный спорт.		2			
7	Общая физическая подготовка.		4			
8	Элементы различных видов спорта.		4			
9	Подвижные игры и эстафеты.		4			
10	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика.		4			
11	Прикладные виды аэробики.		4			
12	Производственная гимнастика.		4			
<b>Итого:</b>			<b>44</b>	-		<b>72</b>

**Содержание самостоятельной работы студентов по темам дисциплины – не предусмотрено.**

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине** представлены виде тестовых заданий, ситуационных задач и вопросов для самоконтроля, представленных в Приложении 3 к настоящей программе.

**Промежуточная аттестация по дисциплине** осуществляется в форме зачета, при этом проводится оценка компетенций, сформированных по дисциплине.

**Оценка компетенций, сформированных по дисциплине:**

Компетенция	Контрольно-измерительные материалы оценки сформированности компетенции
- способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);	Тема 1, задание 1 Тема 2, задание 1-2 Тема 3, задание 1,4 Тема 4, задания 1-2 Тема 5, задания 1,4 Тема 6, задание 1 Тема 7, задание 1
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).	Тема 1, задание 2 Тема 3, задания 2,3,5 Тема 4, задание 3 Тема 5, задание 2,5 Тема 8, задание 1-2 Тема 9, задания 1-4 Тема 10, задание 5-6 Тема11, задание 7-8 Тема 12, задание 8-9 Тема 13, задание 10-11 Тема14, задание 12-13 Тема15, задание 14-16

### Процедура проведения итоговой аттестации:

Общая оценка текущей успеваемости к зачету не может превысить 80 баллов. Оценка, полученная на зачете, не может превысить 20 баллов. Таким образом, студент может получить по итогам работы за весь срок изучения дисциплины не более 100баллов.

№	Виды работ	Максимальная оценка в баллах
1	Посещаемость	40
2	Работа на практических занятиях	10
3	Рубежный контроль (специальные нормативы, ппфп)	10
4	Посещение занятий в спортивно-оздоровительном центре	10
5	Участие в соревнованиях и судейство, нормативы ГТО	10
4	Итого	80
	Зачет - нормативы (15 б.), тестирование - теория (10 б.)	20
	Выполнение норм ГТО (зол., сер., бр.)	Выполнение нормативов ГТО (Золотой знак) -90 баллов;



		Выполнение нормативов ГТО (Серебряный знак) -75 баллов; Выполнение нормативов ГТО (Бронзовый знак) -55 баллов.
	<b>Итого</b>	<b>100</b>
4.1	Занятия в спортивно-оздоровительном центре (полный курс).	65
4.2.	Занятия в спортивной секции студенческого клуба	65
4.3.	Членам сборных команд университета по различным видам спорта, выступающих в соревнованиях	От 65-100

### Структура итоговой оценки студента

#### Шкала оценки посещаемости в баллах

100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	40%	30%	20%	0%
40	36	32	28	24	20	16	16	12	8	0

#### Шкала оценки работы на практических занятиях в баллах

Отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
10	7	3	0

#### Шкала оценок при рубежном контроле в баллах

Оценка по пятибалльной системе	5	4	3	2
Оценка в баллах кредитной системы	10	7	3	0

Оценки физической подготовленности в баллах

#### женщины

Нормативы в зале	Нормативы на улице
------------------	--------------------

1	2	3	4	5	6
Сгибание-разгибание в упоре лежа/отжимания/, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Поднимание и опускание туловища/брюшной пресс/, кол-во раз	Наклоны вперед, см ниже опоры	Бег 2000 м, мин, с	Бег 60 м, с
18 - 5 баллов	190	60	25	10.30	9.6
15 - 4 балла	180	50	20	11.15	10.0
12 - 3 балла	165	40	15	11.40	10.3
9 - 2 балла	155	30	10	12.10	10.7
6 - 1 балл	145	20	5	12.35	11.00

### мужчины

Нормативы в зале				Нормативы на улице	
1	2	3	4	5	6
Сгибание-разгибание в упоре лежа/отжимания, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Поднимание и опускание туловища/брюшной пресс/, кол-во раз	Наклоны вперед, см ниже опоры	Бег 2000 м, мин, с	Бег 60 м, с
15 - 5 баллов	245	14	20	12.20	8.2
12 - 4 балла	235	10	15	12.50	8.4
9 - 3 балла	225	7	10	13.20	8.6
7 - 2 балла	215	4	5	14.0	8.8
5 - 1 балл	205	2	0	14.50	9.0

### Шкала оценок на зачете

(при указанных процентах правильно выполненных тестов)

95-100%	90-94%	85-89%	80-84%	75-79%	70-74%	65-69%	60-64%	50-59%	<40%
15	14	13	12	10	8	6	4	2	0

### Шкала оценки нормативов

<b>30</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>
25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
10	11	9	8	7	6	5	4	3	2	1				

Процедура итоговой аттестации по дисциплине «Физическая культура» для студентов специальной группы, освобожденных от практических занятий включает представление и «защиту» реферата: изложение его основных положений, содержания, выводов и общего впечатления о проделанной работе.

#### Критерии оценки реферата:

Критерии	Минимум баллов	Максимум баллов	Набранные баллы
- организация студентом реферата, логичность структурирования (наличие титульного листа, содержания и соответствие ему);	2	10	
- наличие обязательных рубрик;	2	8	
- полнота отражения изучаемого материала;	4	12	
- оформление материалов (аккуратность, тщательность выполнения, эстетичность);	4	10	
- наглядность, используемая в реферате, творческий подход;	6	12	
- полезность реферата для создателя, наличие выводов, рефлексии после выполнения заданий;	2	6	
- материалы отражают уровень владений современными технологиями и ресурсами;	6	10	
- включение дополнительных индивидуальных рубрик (по желанию автора);	4	10	
- представление реферата (изложение его основных положений, содержания, выводов. Понимание актуальности и полезности проделанной работы);	6	10	
- посещение лекционных и практических занятий	2	12	
<b>Итого:</b>	<b>38</b>	<b>100</b>	

**Шкала перевода баллов, набранных студентом в традиционную оценку:**

Баллов	100 - 95	94 - 90	89 - 85	84 - 80	79 - 75	74 - 70	69 - 65	64 - 60	59 - 50	49 и менее
Традиционная оценка	5			4			3			2

- *«Зачтено» ставится в следующих случаях: 50 и более баллов*
- *«Не зачтено» ставится в следующих случаях: 49 и менее баллов*
- 

### **Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины.**

«зачет» представляет собой комплекс различных разделов деятельности: творческой, теоретической, практической, соревновательной, предусмотренной *практическими занятиями*. Данный вариант зачета предполагает качественную оценку, например, по параметрам полноты, разнообразия и убедительности материалов, ориентированности на дисциплину «Физическая культура». При получении зачета учитывается активность при работе на практических занятиях, качество выполнения практических и самостоятельных работ.

Реферат оформляется в виде папки студента с приложением его видов самостоятельных работ, представленных в виде текстов, электронных версий, фотографий, записей. Также реферат может быть дополнен заданиями из вариативной части самостоятельной работы.

На первом практическом занятии стоит разъяснить студентам основные требования к реферату, его структуре и содержанию, продемонстрировать примеры упражнений.

*Преимущества данного варианта итоговой аттестации:*

- реферат этого типа дает широкое представление о динамике учебной и двигательной активности студента, направленности его интересов в области «Физическая культура», характере подготовки;

- после защиты «Реферат» остается на руках у преподавателя, а индивидуальный дневник у студента как ценный разработанный практический материал готовый к применению ведется в течение всего срока обучения.

*Рекомендуемая структура реферата:*

1. Титульный лист
2. Содержание
3. Последовательно выполненные инвариантные самостоятельные и практические работы
4. Выводы / рефлексия (после каждой темы)
5. Заключение
6. Приложения

**Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:**

а) основная литература:

1. Капилевич, Л.В. Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей / Л.В. Капилевич, С.В. Радаева, М.С. Лим. — Томск : ТГУ (Томский государственный \ университет), 2011.— 116 с. <http://e.lanbook.com/view/book/44222/>

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 е.: ил.; 60x90 1/16. - (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8, <http://znanium.com/bookread.php?book=417975>

3. Муллер. А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер. П. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близнаевский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>

4. Спортивные игры [Текст] : техника, тактика, методика обучения : [учебник для вузов по специальности "Физическая культура"] / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова ; [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.]. - 7-е изд. ; стер. - М. : Академия, 2012. - 517, [1] с. : ил., табл.; 22 см. - (Высшее профессиональное образование). - 1000 экз. - ISBN 978-5-7695-8775-7

5. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования [по направлению подготовки 050100 - Педагогическое образование, профиль "физическая культура" (квалификация "бакалавр")] / Голощапов, Борис Романович ; Б. Р. Голощапов. - 9-е изд. ; стер. - М. : Академия, 2012. - 310, [1] с. : ил.; 22 см. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование) (Бакалавриат). - 1000 экз. - ISBN 978-5-7695-9019-1

6. История физической культуры и спорта [Текст] : [учебник для вузов по дисциплине "История физической культуры и спорта"] / Мельникова, Наталия Юрьевна, Трескин, Алексей Валерьевич ; Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; [под ред. Н. Ю. Мельниковой]. - М. : Советский спорт, 2013. - 392 с. : ил., табл., фотогр. - Сведения об авторах указаны на 4-й с. , обл. -1000 экз. - ISBN 978-5-9718-0613-4

7. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник для студентов вузов / Голощапов, Борис Романович ; Б. Р. Голощапов. - 10-е изд. ; стер. - М. : Академия, 2013. - 310, [1] с. : ил., табл., фотогр.; 22 см. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование) (Бакалавриат). - 1500 экз. - ISBN 978-5-7695-9667-4

б) дополнительная литература:

1. Евсеев Ю. Физическая культура: учеб. Пособие. – 6-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011.

2. Лейфа А.В. Теоретический курс дисциплины "Физическая культура" [Текст] :Учеб. пособие: Доп. УМО вузов / А.В. Лейфа. - Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2003. - 272 с.

3. Токарь Е.В. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений [Текст] : Учеб. пособие / Е.В. Токарь, В.В. Коробков. - Изд-во Амур. гос. ун-та, 2014. - 128 с.

### **Нормативно-правовая база:**

#### **Нормативно-правовые документы:**

1. ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ».
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» Распоряжение Правительства РФ №1101-Р от 07.08.2009 г.
3. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
4. "Теория и методика физического воспитания: учебник" Андрей Васильков, 2008 г.
5. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / С.В.Алексеев и др.- Москва.- «Теория и практика физической культуры и спорта.- 2013.-780с.

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

#### **1) электронные образовательные ресурсы (ЭОР):**

<http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ

1. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru) – Министерство образования РФ
2. [www.mosport.ru](http://www.mosport.ru)
3. <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>
4. <http://www.rusmedserver.ru/>
5. <http://www.zdobr.ru/>

#### **2) электронно-библиотечные системы (ЭБС):**

№ п/п	Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1		<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) на платформе издательства «Лань». Учебники и учебные пособия для университетов издательства «Лань» и десятков	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

			российских издательств	
		<a href="http://ibooks.ru">http://ibooks.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) iBooks.Ru. Учебники и учебные пособия для университетов издательств «Питер», «БХВ-Петербург»	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
		<a href="http://www.znanium.com/">http://www.znanium.com/</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Znanium. Учебники и учебные пособия для университетов издательства «Инфра-М» и десятков российских издательств	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
		<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн. Учебники и учебные пособия для университетов издательства «ДиректМедиа» и десятков российских издательств	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:**

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовым дисциплинам, изучаемым в университете.

Лекционные занятия проходят в условиях потоковой организации учебного процесса. На этих занятиях вы познакомитесь с теорией и методикой физической культуры, ключевыми понятиями, терминами, классификациями. Внимание к лекционным занятиям должно быть пристальным, ведь на основе этих занятий будут проходить занятия практические.

Практические занятия по курсу проходят по основным 12 разделам. Данные занятия проходят в разное время и проводятся разными преподавателями.

Важную роль в освоении дисциплины играет самостоятельная работа. Самостоятельная работа направлена на получение дополнительной информации по изучаемой теме, на самообразование и совершенствование двигательной активности.

Все задания, выполняемые на практике и в ходе инвариантной (обязательной) самостоятельной работы могут быть использованы в основе

реферата, который вы будете планомерно составлять в течение семестра, а затем дополните дневником.

На основе реферата и дневника наблюдений будет осуществляться итоговая аттестация по дисциплине, которая будет проходить в форме зачета (защиты реферата).

Все вопросы, организационные моменты и требования к освоению курса будут представлены преподавателем в ходе первого лекционного и практического занятия.

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине** (включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем):

*Информационные технологии:* компьютерные системы, мультимедийное оборудование и комплексы.

*Программное обеспечение:* широкое использование Microsoft Office (Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft Power Point), Windows Movie Maker, Nero, видеофайлы AVI, DVD и т.д.

**Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине:**

1. Лекционные занятия:
  - a. комплект электронных презентаций/слайдов,
  - b. аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук),
2. Практические занятия:
  - a. Спортивные залы, тренажеры, спортивный инвентарь, мини-стадион, презентационная техника (компьютер/ноутбук),
3. Прочее
  - a. рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет,

**Разработчики:**

<i>РГПУ им. А.И. Герцена</i>	<i>доцент, кандидат педагогических наук</i>		<i>Шелкова Л.Н.</i>
<i>(место работы)</i>	<i>(должность, уч. степень, звание)</i>	<i>(подпись )</i>	<i>(ФИО)</i>



## Приложение 1

### Обеспеченность учебно-методической документацией по дисциплине « Физическая культура » (за полный прошедший учебный год)

№ п/п	Наименование дисциплины	Наименование учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций	Кол-во экз.	Обеспеченность студентов учебной литературой (экземпляров на одного студента)
	Физическая культура	Капилевич, Л.В. Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей/ Л.В. Капилевич, С.В. Радаева, М.С. Лим. — Томск : ТГУ (Томский государственный \ университет), 2011.— 116 с. <a href="http://e.lanbook.com/view/book/44222/">http://e.lanbook.com/view/book/44222/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ	
		Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 е.: ил.; 60x90 1/16. - (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8, <a href="http://znanium.com/bookread.php?book=417975">http://znanium.com/bookread.php?book=417975</a>	Индивидуальный неограниченный доступ	
		Муллер. А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер. П. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. <a href="http://znanium.com/bookread.php?book=443255">http://znanium.com/bookread.php?book=443255</a>	Индивидуальный неограниченный доступ	
		<b>Спортивные игры [Текст] :</b> техника, тактика, методика обучения : [учебник для вузов по специальности "Физическая культура"] / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова ; [Ю.	<b>5</b>	

		Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.]. - 7-е изд. ; стер. - М. : Академия, 2012. - 517, [1] с. : ил., табл.; 22 см. - (Высшее профессиональное образование). - 1000 экз. - ISBN 978-5-7695- 8775-7		
		<b>Голощاپов, Борис Романович.</b> История физической культуры и спорта [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования [по направлению подготовки 050100 - Педагогическое образование, профиль "физическая культура" (квалификация "бакалавр")] / Голощاپов, Борис Романович ; Б. Р. Голощاپов. - 9-е изд. ; стер. - М. : Академия, 2012. - 310, [1] с. : ил.; 22 см. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование) (Бакалавриат). - 1000 экз. - ISBN 978-5-7695-9019-1	10	
		<b>Мельникова, Наталия Юрьевна.</b> История физической культуры и спорта [Текст] : [учебник для вузов по дисциплине "История физической культуры и спорта"] / Мельникова, Наталия Юрьевна, Трескин, Алексей Валерьевич ; Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; [под ред. Н. Ю. Мельниковой]. - М. : Советский спорт, 2013. - 392 с. : ил., табл., фотогр. - Сведения об авторах указаны на 4-й с. , обл. -1000 экз. - ISBN 978-5-9718-0613-4	15	
		<b>Голощاپов, Борис Романович.</b> История физической культуры и спорта [Текст] : учебник для студентов вузов / Голощاپов, Борис Романович ; Б. Р. Голощاپов. - 10-е изд. ; стер. - М. : Академия, 2013. - 310, [1] с. : ил., табл., фотогр.; 22 см. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование) (Бакалавриат). - 1500 экз. - ISBN 978-5-7695-9667-4	15	

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине:**

**Вопросы к зачету (1 семестр):**

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.

**Вопросы к зачету (2 семестр):**

1. Рассказать об основных понятиях теории физической культуры.
2. Какая структура и функции физической культуры.
3. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.
4. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.

**Вопросы к зачету (3 семестр):**

1. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
2. Физическая культура в стране и обществе.
3. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта на занятиях по физической культуре.

**Вопросы к зачету (4 семестр):**

1. Перечислить средства формирования физической культуры личности.
2. Назовите принципы занятий физическими упражнениями.
3. Методы формирования физической культуры личности.
4. Основы обучения двигательным действиям.
5. Общая характеристика физических способностей.

**Вопросы к зачету (5 семестр):**

1. Лечебная физкультура.

**Вопросы к зачету (6 семестр):**

1. Силовые способности и методика их развития.
2. Скоростные способности и методика ее развития.
3. Выносливость и методика ее развития.
4. Координационные способности и методика их развития.
5. Гибкость и методика ее развития.

**Приложение 3. Типовые контрольные задания по дисциплине  
«Физическая культура»**

**Тема 1.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка.
8. Назовите виды физической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?

**Тема 2.** Социально-биологические основы физической культуры.

1. Из каких видов костей состоит организм человека.
2. Дайте определение понятию сустав и назовите виды суставов.
3. Назовите основные виды мышц и их функции.
4. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
5. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?
6. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
7. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.
8. Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
9. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.

**Тема 3.** Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Что предполагает здоровый образ жизни?
2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.

5. Что такое МПК (ДМПК). Как от этой величины зависит здоровье человека.
6. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).
7. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.
8. Назовите основные функции питания.
9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
10. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.

**Тема 4.** Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?
2. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?
3. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?
4. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?
5. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию?
6. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?

Изучите динамику собственной работоспособности в течение суток.

Сбалансируйте соотношение работы и отдыха для наиболее эффективной работоспособности.

**Тема 5.** Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

1. Что такое физическая подготовка?
2. В чем суть общей физической подготовки?
3. Что включает в себя специальная физическая подготовка?

**Тема 6.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Какие существуют формы самостоятельных занятий.
2. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
3. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
4. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

**Тема 7.** Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

1. Дайте определение понятию спорт.
2. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?
3. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?
4. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
5. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
6. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?

**Тема 8.** Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

1. Дайте физиологическое объяснение понятию фаза суперкомпенсации (сверхвосстановление энергоисточников, возбудимости нервной системы)?
2. Какой метод физического воспитания предполагает точную дозировку нагрузки и отдыха?
3. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
4. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?

**Тема 9.** Диагностика и самодиагностика во время занятий физическими упражнениями и спортом.

1. Какова периодичность врачебного контроля для спортсменов?
2. Укажите основное предназначение врачебного обследования.
3. Чем определяется физическое развитие человека?
4. Какой тип осанки считается нормальным?
5. Какие характеристики лежат в основе антропометрических стандартов?
6. На чём основан метод корреляции?

**Тема 10.** Спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.

1. Дайте характеристику особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Дайте характеристику видов спорта, развивающих отдельные физические качества.
3. Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
4. Расскажите о планировании тренировки в избранном виде спорта.
5. Каковы основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.

6. Определите основные методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

**Тема 11.** Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.

1. Что является целью самоконтроля?
2. Укажите субъективные данные самоконтроля
3. Укажите объективные данные самоконтроля
4. Какую величину пульса не следует превышать при занятиях физическими упражнениями в возрасте 18 лет?

**Тема 12.** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

1. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?
2. Какова цель ППФП?
3. Какие задачи у ППФП?
4. На какие группы можно условно разделить профессии?
5. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?

**Тема 13.** Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

1. Какое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности?
2. Оказывают ли влияние на работоспособность человека биологические ритмы?
3. Влияет ли уровень двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе на состояние их здоровья?
4. Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека?
5. На какие составные части можно условно разделить двигательную активность человека?
6. Что можно считать началом систематического физического воспитания студентов в России?
7. Можно ли с помощью физических упражнений (занятий тем или иным видом спорта) формировать определенные психические качества и свойства личности?

**Тема 14.** Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие?

Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни?

Здоровый образ жизни и его составляющие?

**Тема 15.** Критерии эффективности здорового образа жизни.

1. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни?
2. Критерии эффективности здорового образа жизни?

**Тема 16.** Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возраст

1.Коррекция физического развития.

2.Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения.

3.Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

### **Тестовые задания**

1.Рассчитайте свой суточный расход энергии.

Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом.

2.Определите ЧСС и АД в покое и при физических нагрузках.

Выполняя разную по интенсивности нагрузку и измеряя ЧСС и АД, определите, как они зависят от величины нагрузки.

3. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений.

Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей на протяжении года.

4.Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.

Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма.

Выберите дистанцию, которую Вы в состоянии преодолевать легко бегом с самой низкой интенсивностью работы.

Регулярно пробегайте эту дистанцию через день в одно и то же время в течение 1– 2 месяцев. Как организм справляется с нагрузкой (систематичность, сверхвосстановление организма).

5. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.

6. Рассчитать энергетические затраты за сутки, недели, месяца и года работы.

7.Состояние здоровья обусловлено:

а. образом жизни

б. отсутствием болезней

в. резервными возможностями организма

8.Условием укрепления здоровья, совершенствованием двигательных качеств является:

а. закаливание организма

б. участие в соревнованиях

в. ежедневная гимнастика

г. выполнение физических упражнений



9. наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а. двигательный режим
- б. рациональное питание
- в. личная гигиена
- г. закаливание организма

10. Оздоровительный эффект на занятиях достигается с помощью:

- а. изменения количества повторений одного и того же упражнения,
- б. упражнений аэробной направленности средней и большей интенсивности,
- в. упражнений с интенсивностью выше порога аэробного обмена.

11. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ? минут:

- а. 15-20
- б. 30-40
- в. 45-50

12. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая. Если разность частоты сокращений в положении лежа и стоя составляет:

- а. менее 12 ударов в минуту
- б. от 12 до 18 ударов в минуту
- в. от 19 до 25 ударов в минуту
- г. более 25 ударов в минуту

13. Минимальное количество энергии, необходимое человеку для поддержания жизни в состоянии покоя, обозначается:

- а. как нормальная жизнедеятельность,
- б. «золотая середина»
- в. баланс энергии
- г. основной обмен

14. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках:

- а. А
- б. В
- в. С
- г. РР

15. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их:

- а. содержание,
- б. форма
- в. техника
- г. гигиена

16. Состояние здоровья обусловлено:

- а. резервными возможностями организма

- б. образом жизни
- в. уровне здравоохранения
- г. отсутствием болезней

17. наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а. закаливание организма
- б. рациональное питание
- в. двигательный режим
- г. личная и общественная гигиена

18. недостаток какого витамина снижает зрение и может вызвать «куриную слепоту»?

- а. С
- б. Е
- в. А
- г. Д

19. Что понимается под закаливанием?

- а. купание в холодной воде
- б. приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- г. укрепление здоровья

20. соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- а. обеспечивает ритмичность работы организма
- б. позволяет правильно планировать дела в течение дня
- в. распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
- г. позволяет избегать неоправданных физических напряжений