

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

«УФИМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АВИАЦИОННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ¹

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень подготовки
высшее образование – магистратура

Направление подготовки
380401 «Экономика»
(код и наименование направления подготовки, специальности)

Направленность подготовки (профиль)
«Бухгалтерский учет и правовое обеспечение бизнеса»
(наименование профиля подготовки, специализации)

Квалификация (степень) выпускника
магистр

Форма обучения
очная

Уфа 2015


Исполнители:

доцент кафедры ФВ _____



Г.М.Максимов

доцент кафедры ФВ _____



В.И. Тулубаева

зав. метод. кабинетом кафедры ФВ _____



Н.В. Тютюкова

Заведующий кафедрой ФВ _____



Г.И. Моксеев

¹ Аннотация рабочей программы дисциплины отражает краткое содержание рабочей программы дисциплины, являющейся неотъемлемой частью основной профессиональной образовательной программы

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является факультативной дисциплиной.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.04.01 «Экономика (уровень магистратуры)», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «30» марта 2015 г. № 321.

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» 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 жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационного ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.
- приобретение личного опыта, повышение двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Перечень результатов обучения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.04.01 «Экономика (уровень магистратуры)»:

- общекультурных (ОК):

- готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

Уметь:

использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

Владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

Содержание и структура дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 36 часов, 1 зачет. ед.

Вид работы	Трудоемкость часов 1 семестр 13Е (36 часов)
Факультатив	
Общая трудоемкость	36 часов
Аудиторная работа	
Лекции (Л)	
Практические занятия (ПЗ)	36
Семинары (С), методико-практические занятия	
Лабораторные работы (ЛР)	
Самостоятельная работа (проработка и повторение лекционного материала учебников и учебных пособий)	
Подготовка и сдача зачёта	
Вид итогового контроля (зачет, экзамен)	зачет

Содержание разделов и формы текущего контроля

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля	Литература, рекомендуемая студентам*	Виды интерактивных образовательных технологий**
1	Теоретический раздел	Тема № 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Тема № 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Тема № 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Тема №4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Тема № 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	тестирование	указана в п.6	Лекция классическая
2	Методико-практический раздел	К теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. К теме 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. К теме 3. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). К теме 4. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. К теме 5. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	тестирование	п.6	Контекстное обучение Работа в команде
3	Самостоятельная работа	Специализации по видам спорта	опрос	п.6	Проблемное обучение Работа в команде
4	Контрольный раздел	Тесты для определения физической подготовленности	тестирование	п.6	Обучение на основе опыта Работа в команде

Занятия, проводимые в интерактивной форме, составляют 10 % от общего количества аудиторных часов по дисциплине «Физическая культура».

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.

Тема № 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.

Контрольные вопросы к теме №1

1. Физическая культура - понятие. Структура, цели, задачи.
2. Компоненты физической культуры
3. Физическая культура в структуре профессионального образования
4. Физическая культура личности студента
5. Физическая культура и спорта в высшем учебном заведении

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.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Контрольные вопросы к теме №2

1. Понятие здоровья, его содержание и критерии
2. Здоровый образ жизни студента
3. Режим труда и отдыха
4. Организация режима питания
5. Организация двигательной активности
6. Личная гигиена и закаливание
7. Профилактика вредных привычек

Тема № 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная

подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Контрольные вопросы к теме №3

1. Методические принципы физического воспитания
2. Методы физического воспитания
3. Общие основы обучения движениям
4. Общие положения воспитания физических качеств
5. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи
6. Специальная физическая подготовка
7. Спортивная подготовка, ее цели и задачи
8. Структура подготовленности спортсмена
9. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи

Тема № 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Контрольные вопросы к теме №4

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность
2. Формы самостоятельных занятий
3. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки
4. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей
5. Самоконтроль за физической подготовленностью

Тема №5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП. Ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

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. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Контрольные вопросы к теме №5

1. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду
2. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи
3. Место ППФП в системе физического воспитания
4. Методика подбора средств ППФП студентов
5. Организация и формы ППФП в вузе
6. Производственная физическая культура, ее цели и средства
7. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры

МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

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

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

К теме 3. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

К теме 4. Методы оценки и коррекции оценки и телосложения. Методы самоконтроля и состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

К теме 5. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

Самостоятельная работа

№	№ раздела	Кол-во часов
1.	Аэробика	15
2.	Баскетбол	15
3.	Гандбол	15
4.	Мини-футбол	15
5.	ОФП	15
6.	СМГ	15
7.	Легкая атлетика	15
8.	Лыжный спорт	15

Аэробика

Изучение и совершенствование техники выполнения базовых шагов и прыжков. Основные и промежуточные положения ног и рук. Изменение направления перемещения при выполнении связок, блоков. Модификация шагов, прыжков, положений рук в связках, блоках. Смена лидирующей ноги. Симметрия в работе рук и ног. Слитное сочетание базовых

движений с соревновательными элементами, их разнообразие. Прыжки, скачки, повороты. Махи – вперед, вперед – в сторону, назад с подскоком. Разучивание зачётных комплексов. Прогоны комбинаций и соревновательной программы. Подготовка к выступлениям, участие в зачётных соревнованиях. Организация индивидуальной работы по совершенствованию техники выполнения элементов, базовых шагов и прыжков. Общеразвивающие упражнения с гантелями, резиной, манжетками. Специальные подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения на развитие силы. Стрейчинг. Инструкторская практика.

Баскетбол.

Техника игры в нападении. Техника перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом: ловля мяча на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом; броски мяча в корзину; штрафные броски. Техника игры в защите; техника перемещений: защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника владения мячом противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины; выравнивание, выбивание и перехваты мяча, способы противодействия броскам в корзину. Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, командные действия защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра.

Гандбол

Изучение, совершенствование техники игры.

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным ходом, приставным шагом.

Прыжки: толчком одной, двух ног.

Остановки: прыжком, выпадом.

Повороты: переступанием, прыжком.

Броски мяча: в прыжке, опорный, кистевой с подкруткой. Броски мяча в движении, с различных игровых позиций: в прыжке, с поворотом, с полулета.

Броски мяча с опоры, поверх блока, на короткое, среднее, дальнее расстояние.

Броски мяча на точность: на ход партнеру, в ворота.

Ловля мяча: одной рукой, двумя. Ведение мяча: на скорость, обычным темпом. Ведение мяча правой рукой, левой поочередно, по прямой между стойками, обводя движущихся партнеров. Ведение, изменяя скорость и направление, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом.

Ложные движения (финты): обучение ложному замаху рукой для броска, внезапной отдаче назад, откидывая мяч кистью; после замедления бега, остановки – рывок с мячом в др. направлении; показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую; ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча: перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача; отбор при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении применяя выбивание мяча, накладывание кисти на мяч.

Передача мяча: на месте, в движении в парах и тройках.

Передачи: короткие, средние, длинные.

Игра «в стяжку»;

Игра на добивание: после отскока мяча от вратаря. Быстрый порыв.

Техника игры вратаря: основная стойка, передвижение в воротах без мяча приставными шагами. Ловля снизу катящихся, опускающихся, низколетающих (до уровня груди) навстречу или несколько в сторону мячей. Быстрый подъем после приземления. Выход на игрока, владеющего мячом.

Изучение, совершенствования тактики Игры

Тактика игры в нападении.

Индивидуальная тактика: открывание, отвлечение соперника, ведение, обводка с изменением скорости движения, с изменением направления, с помощью финтов, броски по воротам, передачи.

Групповая тактика: комбинации при стандартных положениях (аутах, угловых, свободных, штрафных бросках).

Комбинация, «стяжка», «связки».

Командная тактика: быстрое, позиционное нападение.

Тактика игры в защите:

Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание, перехват.

Против игрока с мячом: отбор, «завязывание».

Групповая тактика: страховка, противодействие комбинациям «стяжка», «связкам».

Построение «стенки».

Командная тактика: защита против быстрого, позиционного нападения.

Зонная защита, личная защита, прессинг, комбинированная защита.

Тактика игры вратаря.

Действие в обороне: 1) действие в воротах (выбор позиции), 2) знание излюбленных направлений ударов данного нападающего, 3) знание сильных и слабых сторон своих действий, 4) действие на выходах.

Действия в атаке: организация атаки при вбрасывании мяча, руководство действиями партнеров.

Тактики полевых игроков:

В нападении, защите уметь выполнять обязанности на своем месте по избранной тактической схеме;

В нападении: уметь выбрать место и освободиться от опеки для получения мяча; выиграть единоборство, применяя обводку; взаимодействие с партнером в атаке при численном преимуществе над защитниками, при равном соотношении сил; своевременная и точная передача мяча открывшемуся партнеру, выбрать место вблизи ворот соперника, завершить атаку броском по воротам; атаковать со сменой и без смены мест; выполнять простейшие комбинации при начале игры, при угловом, ауте, при свободном и штрафном ударах;

В защите: уметь играть персональную опеку, прессинг, комбинированную оборону; бороться и отбирать мяч; подстраховать партнера; правильно занимать позицию при атаке соперника флангом и через центр; действовать при введении мяча в игру из стандартных положений; взаимодействовать с вратарем.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для туловища. Упражнения сопротивлением, упражнения с предметами, упражнения с отягощениями: гантели (2-5кг.), штанга (15-50кг.), мешок с песком (5-10 кг.); элементы акробатики, подвижные игры, эстафеты, упражнения на снарядах, спортивные игры, легкая атлетика: бег на 30,60, 100,400, 1000. 1500 м. Кросс до 5 км.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для совершенствования ловкости. Упражнения для совершенствования гибкости. Упражнение для совершенствования быстроты.

А) без мяча;

Б) для совершенствования скорости старта в простой ситуации;

В) для совершенствования скорости старта в сложной ситуации;

Г) для совершенствования стартового ускорения;

Д) для совершенствования скорости выполнения технических приемов и переключения от одного действия к другому;

Е) для совершенствования рывково-тормозных действий.

Упражнение для совершенствования выносливости. Упражнения для совершенствования силы мышц ног. Упражнения для совершенствования силы мышц туловища.

Изучение тестов, упражнений оценивающих физическую подготовленность.

Обязательные тесты на скоростно-силовую, силовую подготовленность, общую выносливость: бег 100 м., бег 3000 м., подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, из веса на перекладине, подъем ног до касания, прыжок в длину с места.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности:

1. бег на 100 м. С высокого старта (стартовая скорость);
2. бег на 60 м. (скоростная выносливость);
3. пятерной прыжок с места;
4. челночный бег, 4*30 м;
5. пятиминутный бег с заданием убежать, как можно дальше (тест Купера).

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции (100 м). Техника бега: начало бега – низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна (выполняются сериями на отрезках дистанции 20-60 м): бег с ускорением с хода, с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег прыжковыми шагами; переменный бег с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции; бег по наклонной дорожке вниз с выходом на горизонтальную дорожку; бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема; тренировка в беге на короткие дистанции; контрольный бег в условиях соревнований.

Бег на средние дистанции (мужчины 1500 м, женщины 500 м). Техника бега: начало бега – высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и повороту), финиширование. Специальные упражнения бегуна (выполняются повторно) сериями на отрезках 20-80 м: бег с ускорением с хода и высокого старта, пружинистый бег на носках; бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный бег по прямой и повороту; семенящий бег, переходящий в свободный бег по прямой и повороту; тренировка – равномерный бег слабой или средней интенсивности: для мужчин – до 5 км, для женщин – до 3 км; переменный бег слабой, средней и большой интенсивности: для мужчин – до 2 км, для женщин – до 1000 м; повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках дистанции: для мужчин – 300-500 м, для женщин – 200-300 м; контрольный бег в условиях соревнований.

Кросс (бег по пересеченной местности) – мужчины – 1000 м или 3000 м, женщины – 500 м или 1000 м. Техника бега: старт; стартовое ускорение; бег на равнинных участках по прямой и повороту; бег по твердому, мягкому и скользкому грунту; бег в гору и под уклон на пологом и крутом склоне; бег по пересеченной местности; бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев, поваленных деревьев, изгородей и заборов небольшой высоты (50-60 см); финиширование; тренировка – равномерный бег (на местности) слабой и средней интенсивности: для мужчин – до 5-8 км, для женщин – до 3 км; переменный бег на местности слабой и средней и большой интенсивности: для мужчин – до 4 км, для женщин – до 1,5 км; повторный бег на местности с соревновательной скоростью на отрезках дистанции: для мужчин – 300-800 м, для женщин – 100-300 м; контрольный бег на местности (кросс) в условиях соревнований.

Лыжный спорт

Строевые приемы с лыжами и на лыжах: строевая стойка с лыжами, выполнение строевых команд, скрепление и переноска лыж, постановка на лыжи, выполнение строевых команд на лыжах, повороты на лыжах: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу назад и вперед, прыжком с опорой и без опоры на палки. Техника передвижения на лыжах. Способы лыжных ходов: попеременный двушажный, четырехшажный; одновременные бесшажный, одношажный; комбинированные. Способы подъема на лыжах:

скользящим и ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы спусков на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; преодоление неровностей на склонах. Способы торможения на лыжах: «плугом», упором («полуплугом»), боковым соскальзыванием, палками, падением. Способы поворотов на лыжах в движении: переступанием с внутренней и наружной лыжи, «плугом», упором («полуплугом»). Специальные подготовительные упражнения: упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы попеременный двухшажный и одновременные (без палок и с палками); упражнения на лыжах без палок: ступающий шаг, посадка лыжника, скользящий шаг под уклон 2-4° и горизонтальной лыжне с движением рук, «коньковый» ход, скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой («самокат»); упражнения на лыжах с палками: передвижение скользящим шагом с движением рук, палки держать за середину, передвижение скользящим шагом с постановкой палок на снег бег активного отталкивания передвижение под небольшой уклон 2-3° и по горизонтальной лыжне без движения ног (ноги вместе), отталкиваясь только палками, с попеременным отталкиванием каждой рукой и с одновременным отталкиванием двумя руками, передвижение на лыжах с полной координацией различными способами. Тренировка: передвижение на лыжах и равномерной скоростью слабой и средней интенсивности: для мужчин – до 12км, для женщин – до 6км; передвижение на лыжах с переменной скоростью, средней или большой интенсивности: для мужчин – до 10км, для женщин – до 5км; повторное передвижение на отрезках дистанции с соревновательной скоростью: для мужчин – на отрезках 350-1500 м, для женщин – на отрезках 300-800 м. Контрольное прохождение дистанции: для мужчин – 5 км, для женщин – 3 км в условиях соревнований.

ОФП

Кроссовый бег:

Обучение и совершенствование техники бега по пересеченной местности. Техника бега в гору, под гору, преодоление препятствий. Координация работы рук и ног с дыханием в беге на длительное расстояние. Пробегание длинных отрезков до 500 метров в сочетании с упражнениями на гибкость, растягивание, силовыми и общеразвивающими упражнениями. Комплексы специально подготовленных упражнений. Непрерывный бег до 30-ти минут. Пробегание контрольного норматива девушки -2км., юноши-3км. Забеги в условиях соревнований.

Бег на короткие дистанции:

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений легкоатлета. Обращать внимание на постановку стопы, вынос бедра, работу рук, положение туловища. Обучение и совершенствование техники старта. Пробегание отрезков с максимальной скоростью 20м., 30м., 50м., 60м.-повторно, интервально. Пробегание отрезков в соревновательных условиях. Эстафеты.

Бег на средние дистанции:

Обучение и совершенствование техники бега специальными упражнениями. Обращать внимание на постановку стопы, вынос бедра, положение туловища, работу рук, ширину шага. Координация Техники выполнения бега и дыхания. Обучение и совершенствование техники старта на средние дистанции. Пробегание отрезков повторно, интервально от 70 м. до 200 м.. Контрольное пробегание отрезков в условиях соревнований.

Прыжки:

Обучение и совершенствование техники выполнения прыжков. Постановка стопы, работа рук, вынос бедра, положение туловища в полете. Прыжки на одной ноге, на двух ногах, на опору, через опору, через гимнастическую скамейку, по ступеням, со скакалкой. Прыжки с места в длину, тройной, пятерной, десятерной. Контрольное выполнение прыжка с места на результат.

Строевые упражнения:

Понятия: строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий замыкающий.

Выполнение команд: “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”. Расчет по порядку, на первый-второй, по три и т. д. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении.

Построение в одну шеренгу, в колонну по одному. Ходьба походным, строевым шагом, переход с шага на бег и с бега на шаг.

Изменение скорости ходьбы: “Шире шаг!”, “Короче шаг!”, “Чаще шаг!”, “Реже шаг!”. Перемена направлений движения. Размыкания из шеренги по расчету, смыкания приставными шагами.

Разновидности ходьбы: на носках, скрестным шагом, в полуприседе, приседе, выпадами, высоко поднимая бедро и т. д.

Подскоки: ноги вместе, ноги врозь, ноги скрестно, на одной, в полуприседе, в приседе, с различными движениями рук.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения без предметов, для рук, плечевого пояса, для туловища, для ног, для всего тела. Упражнения с использованием предметов: с гимнастической палкой, с набивными мячами, со скакалкой, с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, с использованием гимнастических снарядов и тренажеров.

Элементы акробатики:

Освоение техники кувырков, переворотов, перемещений. Стойки, упоры из различных исходных положений.

Атлетическая гимнастика:

Комплексы упражнений с амортизаторами, гантелями, отягощениями, собственным весом тела. Освоение базовых вариантов программ, выбор индивидуальных комплексов упражнений с различным видом отягощений.

Спортивные игры

Футбол

Обучение и совершенствование техники двухсторонней игры. Тактика нападения, тактика защиты. Техника игры вратаря. Прием мяча, остановка. Техника безопасности в игре. Знакомство с правилами игры.

Волейбол

Обучение и совершенствование техники двухсторонней игры. Приемы мяча, подачи, передачи. Правила игры. Двухсторонняя игра на счет.

Баскетбол

Обучение и совершенствование техники двухсторонней игры. Ведение мяча, броски с места. С двух шагов. Передача мяча в движении, на месте. Правила игры. Двухсторонняя игра на счет.

Роликовые коньки

Подбор и подготовка инвентаря, совершенствование техники передвижения на роликовых коньках (положение тела, отталкивание, скольжение, остановка, поворот). Имитационные упражнения для совершенствования техники катания на роликовых коньках. Игры, эстафеты.

Лыжи

Подбор и подготовка инвентаря, экипировка к занятиям. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах, спуски, подъемы. Освоение тренировочных и оздоровительных программ в беге на избранные дистанции. Забеги в условиях соревнований (мужчины 5-10 км., женщины 3-5 км.).

Мини-футбол

Изучение, совершенствование техники игры.

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным, приставным шагом.

Прыжки: толчком одной, двух ног.

Остановки: прыжком, выпадом.

Повороты: переступанием, прыжком.

Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой. Удары по неподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, с полета. Удары низом, верхом, на короткое, среднее, дальнее расстояние. Удары перекидные (через голову соперника). Удары на точность: в ноги, на ход партнеру, в ворота. Удары головой: серединой лба, в прыжке, с поворотом, в падении. Выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывка.

Остановки мяча: подошвой, внутренней стороной стопы, подъемом, бедром, с переводом внутренней и внешней частью подъема, грудью, головой. Остановка катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении, подготавливая мяч для дальнейших действий. Остановка изученными способами мяча, двигающегося с разной скоростью и траекторией с разного расстояния и направления с последующим ударом по мячу или ведением.

Ведение мяча: внешней, внутренней частью подъема, внутренней стороной подъема, носком. Ведение головой. Ведение правой, левой и поочередно, по прямой, между стойками, обводя движущихся партнеров. Ведение, закрывая мяч корпусом. Ведение, изменяя скорость и направление, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом.

Ложные движения (финты): обучение ложному замаху ногой для удара, внезапной отдаче назад, откатывая мяч подошвой; после замедления бега, остановки – рывок с мячом в др. направлении; показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую; перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону – уйти с мячом в другую. При ведении показать остановку подошвой (без касания, с касанием мяча подошвой) или удар пяткой – уйти с мячом рывком вперед; быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом вперед; ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча: перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача; отбор при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении применяя выбивание мяча, накладывание стопы на мяч.

Передача мяча: на месте, в движении, в одно, в два касания.

Передачи: короткие, средние, длинные.

Передачи: поперечные, продольные, по диагонали.

Выход на свободное место: “квадраты” с ограниченным количеством касаний мяча;

Игра “в стенку”;

Игра на добивание: после отскока мяча от вратаря. Быстрый прорыв. Забегание. Скрещивание.

Техника игры вратаря: основная стойка, передвижение в воротах без мяча приставными шагами, скачками. Ловля снизу катящихся, опускающихся, низколетающих (до уровня груди) навстречу или несколько в сторону мячей. Ловля сверху высоко летящих мячей без прыжка, в прыжке с последующим подтягиванием мяча к груди, животу. Ловля сбоку. Ловля в падении: без фазы полета и с фазой полета. Быстрый подъем после приземления. Игра на выходе. Отбивание мяча кулаком одной или двумя руками: от плеча, из-за головы, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча: через верхнюю перекладину одной или двумя руками, в падении.

Броски мяча: одной рукой, сверху, сбоку, снизу, бросок двумя руками.

Изучение, совершенствование тактики игры.

Тактика игры в нападении.

Индивидуальная тактика: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля, ведение, обводка с изменением скорости движения, с изменением направления, с помощью финтов, удары по воротам, передачи.

Групповая тактика: комбинации при стандартных положениях (аутах, угловых, свободных, штрафных ударах).

Комбинации: “игра в стенку”, “скрещивание”, “забегание”, игра в одно касание, смена мест.

Командная тактика: быстрое, позиционное нападение. Системы игры: 1 – 2 – 1, 3 – 1, 2 – 2.

Тактика игры в защите:

Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание, перехват. Против игрока с мячом: отбор.

Групповая тактика: страховка, противодействие комбинациям “стенка”, “скрещивание”, “забегание”.

Построение “стенки”.

Командная тактика: защита против быстрого, позиционного нападения. Зонная защита, личная защита, прессинг, комбинированная защита. Тактические системы игры: 3 – 1, 2 – 2, 4 – 0, 1-2-1.

Тактика игры вратаря.

Действия в обороне: 1) действия в воротах (выбор позиции), 2) знание излюбленных направлений ударов данного нападающего, 3) знание сильных и слабых сторон своих действий, 4) действия на выходах.

Действия в атаке: организация атаки при вбрасывании мяча, руководство действиями партнеров.

Тактика полевых игроков:

в нападении, защите уметь выполнять обязанности на своем месте по избранной тактической схеме;

в нападении: уметь выбрать место и освободиться от опеки для получения мяча; выиграть единоборство, применяя обводку;

взаимодействие с партнером в атаке при численном преимуществе над защитниками, при равном соотношении сил;

своевременная и точная передача мяча открывшемуся партнеру, выбрать место вблизи ворот соперника, завершить атаку ударом по воротам; атаковать со сменой и без смены мест; выполнять простейшие комбинации при начале игры, при угловом, ауте, при свободном и штрафном ударах;

в защите: уметь играть “зону”, персональную опеку, прессинг, комбинированную оборону; бороться и отбирать мяч; подстраховать партнера; правильно занимать позицию при атаке соперника флангом и через центр; действовать при введении мяча в игру из стандартных положений; взаимодействовать с вратарем.

Специальная медицинская группа

Основная гимнастика. Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног; упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах (гибкости); упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки; упражнения на расслабление; упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на гимнастической скамейке; упражнения на гимнастической стенке; комбинированные упражнения на скамейке и стенке; упражнения с использованием других гимнастических снарядов; комбинированные упражнения с использованием нескольких снарядов.

Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки и их разновидности; упражнения в равновесии; упражнения в лазании по канату; подтягивание на перекладине из виса хватом сверху; поднимание и переноска груза: гимнастических снарядов, людей; упражнения с использованием отягощений; опорные прыжки, прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки через препятствия, прыжки вверх.

Акробатические упражнения: группировка; перекувырки; кувырки в группировке, длинный кувырок; переворот в сторону; мост, полушпагат, стойка на лопатках; стойка на голове и руках, стойка на руках с поддержкой или у стены.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка): ходьба и бег, упражнения потягивающего характера, упражнения для улучшения осанки, общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для различных частей тела и групп мышц, оказывающие общее воздействие на организм.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема № 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента .

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры.

2. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности.

3. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

4. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

5. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие.

6. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

7. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.

Тема № 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности .

1. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. влияние образа жизни на здоровье.

2. Здоровый образ жизни и его составляющие. основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.

3. 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.

4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.

5. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

6. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема №3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

1. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

3. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.

4. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

5. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

6. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена.

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема № 4 . Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий).

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.

2. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности.

3. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

4. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

5. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля.

6. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Тема №5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)

1. Определение понятия ППФП. Ее цели, задачи, средства.

2. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП.

3. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

4. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.

5. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

6. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.

7. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура : [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Евсеев .— Изд. 6-е, доп. и испр. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2010 .— 446 с. : ил. ; 21 см .— (Высшее образование) .— Библиогр. в конце гл. — ISBN 978-5-222-15572-1.

2. Вайнер Э. Н. Валеология: [учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 050600-Педагогика] / Э. Н. Вайнер - Москва: Флинта, 2011 - 445, [1] с.

3. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта] / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков - Москва: КноРус, 2012 - 240 с.

Дополнительная литература

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : [учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура"] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов .— 7-е изд., стер. — М. : Академия, 2009 .— 480 с. : ил. ; 21 см .— (Высшее профессиональное образование, Педагогические специальности) .— Библиогр.: с. 472-473 .— ISBN 978-5-7695-6214-3.

2. Ерофеева О. И. Индивидуальные занятия со студентами специального медицинского отделения: [учебно-методическое пособие для студ. всех форм обучения, обуч. по всем напр. и специальностям] / О. И. Ерофеева, Л. Н. Михайлова - Уфа : УГАТУ, 2013 - 168 с.

3. Организация физической культуры и спорта в образовательных учреждениях высшего профессионального образования", круглый стол. Рекомендации круглого стола на тему "Организация физической культуры и спорта в образовательных учреждениях высшего профессионального образования" [[Текст]] : [утверждены решением Комитета Совета Федерации по социальной политике от 24.04.2012 г., № 3.8-09/650] // Администратор образования .— 2012 .— № 12 .— С. 7-10 .— (Официальные документы) (Политика) .

Интернет-ресурсы (электронные учебно-методические издания, лицензионное программное обеспечение)

На сайте библиотеки УГАТУ <http://library.ugatu.ac.ru/> в разделе «Информационные ресурсы», подраздел «Доступ к БД» размещены ссылки на интернет-ресурсы.

ЭБС, доступные УГАТУ

	Наименование ресурса	Объем фонда электронных ресурсов (экз.)	Доступ	Реквизиты договоров с правообладателями
	2	3	4	5
1.	ЭБС «Лань» http://e.lanbook.com/	41716	С любого компьютера, имеющего выход в Интернет, после регистрации в ЭБС по сети УГАТУ	Договор ЕД-671/0208-14 от 18.07.2014. Договор № ЕД -1217/0208-15 от 03.08.2015
2.	ЭБС Ассоциации «Электронное образование Республики Башкортостан» http://e-library.ufarb.ru	1225	С любого компьютера, имеющего выход в Интернет, после регистрации в АБИС «Руслан» на площадке библиотеки УГАТУ	ЭБС создается в партнерстве с вузами РБ. Библиотека УГАТУ – координатор проекта
3.	Консорциум аэрокосмических вузов России http://elsau.ru/	1235	С любого компьютера, имеющего выход в Интернет, после регистрации в АБИС «Руслан» на площадке библиотеки УГАТУ	ЭБС создается в партнерствес аэрокосмическими вузами РФ. Библиотека УГАТУ – координатор проекта
4.	Электронная коллекция образовательных ресурсов УГАТУ http://www.library.ugatu.ac.ru/cgi-bin/zgate.exe?Init+ugatu-fulltxt.xml,simple-fulltxt.xml+rus	528	С любого компьютера по сети УГАТУ	Свидетельство о регистрац. №2012620618 от 22.06.2012

Образовательные технологии

Перечень, используемых в учебном процессе образовательных технологий:

1. Работа в команде – совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.

2. Проблемное обучение – стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы.

3. Контекстное обучение – мотивация студентов к усвоению знаний путем выявления связей между конкретным знанием и его применением.

4. Обучение на основе опыта – активизация познавательной деятельности студента за счет ассоциации и собственного опыта с предметом изучения.

Перечень, используемых образовательных технологий проведения лекционных занятий:

Лекция классическая – систематическое, последовательное, монологическое изложение учебного материала.

Методические указания по освоению дисциплины

Изучение дисциплины «Физическая культура» строится в определенной последовательности, где все темы логически связаны между собой и обуславливают одна другую.

В связи с этим для эффективности усвоения материала курса студент обязан:

- посещать все теоретические и практические занятия;
- систематически вести конспекты лекций и практических занятий;
- регулярно прорабатывать (как в рамках учебного процесса, так и самостоятельно) рекомендованную литературу по каждой теме;
- принимать участие во всех формах и видах оперативного и текущего контроля.

Для общего представления содержания и сущности дисциплины «Физическая культура» студенту целесообразно ознакомиться с материалами учебно-методического комплекса:

- рабочей программой дисциплины, ибо она дает наиболее полное представление об объеме часов, основном содержании и видах контроля по материалам данного курса;
- методическими рекомендациями для студентов по изучению дисциплины, помогающими наиболее рационально подойти к освоению программного материала курса;
- учебно-методическими материалами (УММ) по видам занятий: теоретические, практические занятия, зачетные требования, словарь терминов и персоналий, тестовыми материалами для контроля качества усвоения материала и т.п., конкретизирующих требования к студентам и освоению содержания курса.

В процессе прохождения материала курса студенту целесообразно многократно (повторно) обращаться к различным разделам содержания УМК, где особенно важными являются:

- материалы конспектов лекций;
- требования к зачету;
- материалы методико-практических занятий;
- контрольные вопросы по каждой теме учебной программы;
- тестовые материалы для контроля качества усвоения знаний.

Рекомендации по работе с литературой.

Для эффективной работы с рекомендуемой литературой по соответствующей теме дисциплины «Физическая культура» студенту необходимо:

- предварительно ознакомиться с содержанием соответствующей темы теоретического занятия в конспекте;

- составить список литературы (как основной, так и дополнительной), рекомендованной студентам для самостоятельного изучения по соответствующим темам курса (взятой либо из лекционного материала, либо из раздела УММ в УМК);
- определить для изучения наиболее информативные литературные источники (по рекомендации преподавателя или по собственному желанию);
- в выбранных литературных источниках, с целью создания общего впечатления о них, целесообразно ознакомиться с их выходными данными: автор, год издания, оглавление и т.п.;
- при работе с конкретно выбранным литературным источником тщательно изучить его основополагающие положения (путем многократного их прочтения, осмысливания и т.п.);
- законспектировать наиболее важные содержательные аспекты данного литературного источника по соответствующей теме лекции, делая ссылки на него - автор, год издания, страница;
- проверить усвоение содержания материала данной темы лекции и литературных источников путем моделирования ответов на контрольные вопросы, рекомендованные для усвоения материала (самоконтроль студентов);
- проявлять творческую активность в изучении и дополнительных литературных источников для прочности получаемых знаний, а также получения навыков самостоятельной работы.

Организация самостоятельной работы студентов включает:

- работу с лекционным материалом, учебниками и дополнительной литературой, подготовку докладов (рекомендованная основная и дополнительная литература, тематика докладов содержится в Программе по дисциплине «Физическая культура»;
- подготовка рефератов, докладов, самостоятельных письменных и творческих работ по дисциплине «Физическая культура»;
- участие в ежегодной научно-практической конференции студентов «Актуальные проблемы физической культуры и спорта».

Советы по организации времени, необходимого для изучения дисциплин

При подготовке к тестированию по дисциплине «Физическая культура» использовать конспект лекций, делая дополнения в соответствующие разделы. Старайтесь зарисовывать некоторые физические упражнения для его дальнейшего воспроизведения.

При подготовке к тестированию повторите лекционный материал, материал выполненных вами самостоятельных работ, просмотрите записи, сделанные при подготовке и на практических занятиях.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Физическая культура» еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Методические указания по выполнению контрольной работы. Контрольная работа оформляется в виде реферата. Тема работы предлагается преподавателем. Структура работы включает: титульный лист, содержание с разбиением на главы и параграфы, логическое введение в проблему, содержание темы, краткие выводы по рассматриваемой теме, список использованной литературы с указанием автора, названия, издательства, места и года издания. В контрольной работе необходимо осветить основные аспекты проблемы и раскрыть их содержание. Объем машинописного текста не должен превышать 8-10 страниц (шрифт – Times New Roman, кегль – 14, интервал – 1,5; поля: верхнее и нижнее -15мм, левое – 25мм, правое – 15мм).

Рекомендации по подготовке к зачету.

Успешная подготовка к зачету по дисциплине «Физическая культура» возможна при условии:

- регулярного посещения теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных занятий;

- ведения конспектов с записью основного содержательного материала теоретических и методико-практических занятий;
- систематической (еженедельной) проработки материала конспектов теоретических и методико-практических занятий;
- изучения (хотя бы выборочно и частично) литературы по каждой теме курса «Физическая культура»;
- предварительного (не менее чем за 2-3 недели до зачета) ознакомления в УМК с объемными требованиями (вопросами к зачету) по дисциплине;
- тщательной проработки и осмысления конкретных вопросов к зачету в последние 2-3 дня до его сдачи (на основе материала конспектов теоретических и методико-практических занятий и рекомендуемой литературы);
- выполнения контрольных нормативов физической подготовленности на учебно-тренировочных занятиях за одну-две недели до принятия преподавателем контрольных нормативов;
- выполнения всех видов текущего контроля знаний и уровня физической подготовленности в семестре, где студент должен иметь оценку не ниже удовлетворительно.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование учебного помещения	Расположение	Перечень основного оборудования и инвентаря
Верхний игровой зал	3 корп.	Стенка шведская, ворота гандбольные, ворота мини футбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи футбольные, гандбольные, волейбольные, скамейки гимнастические
Зал борьбы	3 корп.	Ковер борцовский, стенка шведская, 2 тренажера, гимнастическая скамейка, канат гимнастический, штанги, гири
Зал бокса	3 корп.	Ринг, мешки боксерские, перчатки боксерские, штанги, скакалки, весы, метроном
Зал аэробики и настольного тенниса	3 корп.	Стенка шведская, музыкальный центр, пенки, столы для настольного тенниса (4 шт.), гантели
Нижний игровой зал	3 корп.	Щиты баскетбольные, маты для прыжков в высоту, мячи баскетбольные
Зал тяжелой атлетики	4 корп.	Тренажеры для жима лежа, жима ногами, грифы, диски, стойка для штанги, перекладина, помост резиновый
Лыжная база	4 корп.	Тренажер для укрепления мышц рук, лыжи, палки, ботинки, гири, штанги, перекладина
Зал аэробики	10 корп.	Зеркала, пенки, музыкальный центр, кассеты, диски CD
Тренажерный зал	10 корп.	Тренажеры, перекладина, пенки
Шахматный клуб	10 корп.	Доски шахматные, столы, стулья, доски шахматные настенные
Кабинеты		
Методический кабинет	3-424	Стол, стулья
Кабинет методиста	3-424	Основная документация кафедры, учебно-методическая литература

Преподавательская	3-322	Столы, стулья
Спортивный клуб	3-326	Столы, стулья, ксерокс, компьютер, спортивная документация
Кабинет заведующего кафедрой	3-323	Приемная, компьютер, ксерокс, документация, методическая литература
Преподавательская	н/зал	Столы, стулья
Раздевалки		
Мужские, 4 шт.	3 корп.	Вешалки, скамейки
Женские, 3 шт.	в/зал	Вешалки, скамейки
Мужская, 1 шт.	н/зал	Вешалки, скамейки
Женская, 2 шт.	н/зал	Вешалки, скамейки

Технические средства обучения: тренажеры, модели, компьютеры, наборы слайдов.

Адаптация рабочей программы для лиц с ОВЗ

Адаптированная программа разрабатывается при наличии заявления со стороны обучающегося (родителей, законных представителей) и медицинских показаний (рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии). Для инвалидов адаптированная образовательная программа разрабатывается в соответствии с индивидуальной программой реабилитации.