

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный экономический университет»

Сызранский филиал

УТВЕРЖДЕНО
Ученым советом Университета
(протокол №11 от 16.06.2016)

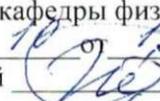
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине

Наименование дисциплины **Физическая культура**

Направление подготовки 38.03.06 «Торговое дело»

Образовательная программа
Коммерция

Методический отдел УМУ
« 16 » 06 2016 г.


Рассмотрено к утверждению
на заседании кафедры физического воспитания
(протокол № 16 от 15.06.2016 г.)
Зав. кафедрой  / Иванова Л.А. /

Научная библиотека СГЭУ
« _____ » _____ 20 _____ г.


Размещено в ЭИОС СГЭУ
Рег.№ 2014.0393
« _____ » _____ 20 _____ г.
Начальник ОДОТиЭО  /Горбатов С.В./

Квалификация (степень) выпускника бакалавр
(указывается квалификация (степень) выпускника в соответствии с ФГОС ВО)

Самара 2016

Содержание

1. Цели и задачи дисциплины	3
2. Место дисциплины в структуре ОП	3
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	3
4. Объем и виды учебной работы	4
5. Содержание дисциплины	5
5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий	5
5.2. Содержание разделов и тем	7
6. Методические указания по освоению дисциплины	14
6.1. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	14
6.2. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов	15
6.3. Методические рекомендации по практическим и/или лабораторным занятиям	15
6.4. Методические рекомендации по написанию курсовых работ/курсовых проектов/контрольных работ	24
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине	24
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	26
8.1. Рекомендуемая литература	26
8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	27
8.3. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	27
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	27

1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.06 Торговое дело (уровень бакалавриата), компетентностным подходом, реализуемым в системе высшего образования.

Целью 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.

В соответствии с поставленными целями преподавание дисциплины реализует следующие **задачи**:

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

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Физическая культура» входит в базовую часть блока Б.1 «Дисциплины (модули)».

Изучение дисциплины основывается на знаниях, умениях и навыках, приобретенных обучающимся при изучении дисциплины «Физическая культура» в рамках основного общего образования.

Знания, формируемые дисциплиной «Физическая культура», являются необходимыми для изучения последующей дисциплины «Физическая культура» (элективный курс).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Физическая культура» в образовательной программе направлено на формирование у обучающихся следующей общекультурной компетенции:

ОК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» реализует формирование данной компетенции и является для ее формирования основной.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- методические принципы, методы и средства физического воспитания;
- основы ЗОЖ;
- основы самостоятельных занятий физической культурой;

- содержание производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки;

- особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.

Уметь:

- применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности, формирования здорового образа и стиля жизни;

- формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности;

- использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.

Владеть:

- навыками самостоятельного применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности;

- методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Объем и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды учебной работы по дисциплине (таблица 1):

Таблица 1

Общая трудоемкость дисциплины - 2 зачетные единицы (72 академических часа)

Вид учебной работы	Всего часов (зачетных единиц)	Семестры			
		I	II	III	IV
Аудиторные занятия (всего)	72 (2 з. ед.)	18 (0,5 з. ед.)	18 (0,5 з. ед.)	18 (0,5 з. ед.)	18 (0,5 з. ед.)
В том числе:					
Лекции	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	72	18	18	18	18
Семинары (С)	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	-	-	-	-	-
В том числе:					
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-
Реферат	+	+	+	+	+
Другие виды самостоятельной работы	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость (в часах)	72	18	18	18	18

Примечание. Реферат предусматривается для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям на длительный период

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Тематический план дисциплины «Физическая культура» представлен в таблице 2.

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Формируемые компетенции	Лекции	Практические занятия	СР	Контроль	Всего часов
1.	Теоретический раздел						28
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-7		2			
1.2	Легкая атлетика в системе физического воспитания студентов	ОК-7		2			
1.3	Баскетбол в системе физического воспитания студентов	ОК-7		2			
1.4	Волейбол в системе физического воспитания студентов	ОК-7		2			
1.5	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	ОК-7		2			
1.6	Социально-биологические основы физической культуры	ОК-7		4			
1.7	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-7		2			
1.8	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	ОК-7		4			
1.9	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК-7		2			
1.10	Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом	ОК-7		2			
1.11	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	ОК-7		2			
1.12	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	ОК-7		2			

2.	Практический раздел (методико-практический)		
2.1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	ОК-7	2
2.2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	ОК-7	2
2.3	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, тренировочной и восстановительной направленностью	ОК-7	2
2.4	Основы методики самомассажа		
2.5	Методика корригирующей гимнастики для глаз	ОК-7 ОК-7	2 2
2.6	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности	ОК-7	2
2.7	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	ОК-7	2
2.8	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	ОК-7	2
2.9	Методы контроля над функциональным состоянием организма	ОК-7	2
2.10	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	ОК-7	2
2.11	Методы регулирования психоэмоционального состояния	ОК-7	2
2.12	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической культуры	ОК-7	2
2.13	Методика физической культуры в режиме трудового дня		
2.14	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	ОК-7 ОК-7	2 2
3.	Контрольный раздел		
3.1	Теоретические и методические знания, умения и навыки	ОК-7	4
3.2	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	ОК-7	8
3.3	Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно необходимые умения и навыки	ОК-7	4
Всего часов			72

5.2 Содержание разделов и тем

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы состоит из следующих разделов и подразделов программы:

- **теоретического**, формирующего мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- **практического**, состоящего из двух подразделов: **методико-практического**, обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и **учебно-тренировочного**, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности;
- **контрольного**, определяющего дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Материал программы учебной дисциплины «Физическая культура» формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и обеспечивает овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности и содержит *обязательный* или *базовый* компонент, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности.

Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных предпосылок функционирования физической культуры и личности, умения адаптивно, творчески использовать различные формы, средства и методы физической культуры для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Теоретические занятия в обобщенном виде содержат: основные понятия и термины; ведущие идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения. По некоторым темам в лекциях даются рекомендации по предметно-операциональному использованию полученных знаний и приобретению практического опыта в занятиях физической культурой.

Тематика и распределение часов на освоение учебной программы по семестрам представлены в таблице 3.

Тематика и распределение часов на освоение теоретического раздела учебной программы по семестрам

№ п/п	Тема занятия	Семестры				Всего часов
		1	2	3	4	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2				2
2.	Легкая атлетика в системе физического воспитания студентов	2				2
3.	Баскетбол в системе физического воспитания студентов	2				2
4.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	2				2
5.	Волейбол в системе физического воспитания студентов		2			2
6.	Социально-биологические основы физической культуры		4			4
7.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		2			2
8.	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания			4		4
9.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			2		2
10.	Врачебный, педагогический контроль и рмоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом				2	2
11.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов				2	2
12.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста				2	2
Всего часов		8	8	6	6	28

Тематика теоретических занятий

Первый семестр

Тема 1. *Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (2 часа)*

Основные понятия: физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федера-

ции о физической культуре и спорте. Физическая культура личности, Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. 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.

Тема 2. Легкая атлетика в системе физического воспитания студентов (2 часа)

Основные понятия: Олимпийские игры, легкая атлетика, классификация, виды легкой атлетики, спортивная ходьба, бег, дистанция, техника, тактика, прыжки, метания, многоборья оздоровительный бег и ходьба, нормативы и требования.

Содержание. История возникновения и развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие и средние дистанции. Специфика организации и содержания занятий легкой атлетикой в учебных отделениях. Зачетные нормативы и требования в беговых видах легкой атлетики в вузе. Особенности техники оздоровительного бега и ходьбы. Организация и содержание занятий оздоровительным бегом и ходьбой в вузе. Гигиена бегуна. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль занимающихся легкой атлетикой.

Тема 3. Баскетбол в системе физического воспитания студентов (2 часа)

Основные понятия: баскетбол, классификация, техника и тактика игры, защита, нападение, подготовленность, стойки, перемещения, передача, ловля, бросок, ведение, дриблинг, ролты, подбор от щита, выбивание, вырывание, перехват, зонная и персональная защита, пресинг, быстрый прорыв, тактические действия, тактические комбинации, способы ведения игры, системы игры, формы ведения игры.

Содержание. История возникновения и развития баскетбола. Сущность и краткая характеристика игры. Основные положения официальных правил соревнований по баскетболу: инвентарь, оборудование, состав команды, ведение игры. Основы техники и тактики игры. Специфика организации занятий баскетболом в учебных отделениях.

Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья (2 часа)

Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.

Содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студента и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Второй семестр

Тема 5. Волейбол в системе физического воспитания студентов (2 часа)

Основные понятия: волейбол, классификация, терминология, техника и тактика игры, защита, нападение, физическая и тактико-техническая подготовка, технический прием, структура, стойки, перемещения, подача, передача, прием, нападающий удар, блокирование, тактические действия, способы ведения игры, системы игры, тактические комбинации, формы ведения игры.

Содержание. История возникновения и развития волейбола. Сущность и краткая характеристика игры. Основные положения официальных правил соревнований по волейболу: инвентарь, оборудование, состав команды, ведение игры. Специфика организации и содержания занятий волейболом в учебных отделениях. Физические качества - основа двигательных возможностей волейболиста. Классификация и основные понятия техники и тактики игры. Основы техники и тактики игры.

Тема 6. *Социально-биологические основы физической культуры (4 часа)*

Основные понятия: организм человека, функциональная система организма человека, рморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия и гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода.

Содержание. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных 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.

Тема 7. *Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (2 часа)*

Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

Содержание. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения 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 учебного труда.

Третий семестр

Тема 8. *Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов (4 часа)*

Основные понятия: методические принципы физического воспитания, методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, психические свойства, формы занятий, учебно-тренировочное занятие, общая и моторная плотность занятия, общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (ОФП), спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энерготраты при физической нагрузке.

Содержание. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям.

Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны интенсивности физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложение, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 9. *Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (2 часа)*

Основные понятия: формы самостоятельных занятий, мотивация выбора, современные системы физических упражнений, элективный курс.

Содержание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в

роль их самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Четвертый семестр

Тема 10. *Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом (2 часа)*

Основные понятия: врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль.

Содержание. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спорта. Врачебный контроль: цели, задачи, содержание. Педагогический контроль: цели, задачи, содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии самооценки, 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 врачебно-педагогического и самоконтроля.

Тема 11. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (2 часа)*

Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), условия и характер труда, прикладные знания, физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта.

Содержание. Личная и социально-экономическая необходимость специальной физической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов. Контроль за эффективностью ППФП в вузе. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста конкретного профиля. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной специальности. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста. Прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП.

Тема 12. *Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (2 часа)*

Основные понятия: производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональное утомление, заболевания и травматизм.

Содержание. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. 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.

Практический раздел

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта для физического самосовершенствования. Материал практического раздела программы реализуется на методико-практических занятиях.

Методико-практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные, психотехнические игры, социально-психологический тренинг, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студента к практическому овладению определенной методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

Методико-практические занятия проводятся по следующей схеме:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания, студентам предлагаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов и способов.

Дальнейшее закрепление и совершенствование методических приемов происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе.

Тематика и распределение часов на освоение методико-практического подраздела учебной программы по семестрам представлены в таблице 4.

Таблица 4

Тематика и распределение часов на освоение методико-практического подраздела учебной программы по семестрам

№ п/п	Тема методико-практического занятия	Семестры				Всего часов
		1	2	3	4	
1.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	2				2
2.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2				2
3.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, тренировочной и восстановительной направленностью	2				2
4.	Основы методики самомассажа	2				2

5.	Методика корригирующей гимнастики для глаз		2			2
6.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности		2			2
7.	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения		2			2
8.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития		2			2
9.	Методы контроля над функциональным состоянием организма			2		2
10.	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств			2		2
11.	Методы регулирования психоэмоционального состояния			2		2
12.	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической культуры				2	2
13.	Методика физической культуры в режиме трудового дня				2	2
14.	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда				2	2
Всего часов		8	8	6	6	28

Контрольный раздел

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. *Оперативный* контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела учебной работы. *Текущий* - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. *Итоговый* контроль дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРОГРАММЫ

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, сдают зачет по физической культуре (в 1-4 семестрах), который проводится *по трем разделам* учебной деятельности:

- 1 - теоретические и методические знания, умения и навыки;
- 2 - общая физическая и спортивно-техническая подготовка;
- 3 - профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно необходимые умения и навыки.

Усвоение материала *первого раздела* определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, умениями и навыками на оценку не ниже «удовлетворительно». Проводится в форме устного опроса и компьютерного тестирования.

Контроль над степенью овладения практическими умениями и навыками (*второй раздел учебной деятельности*) осуществляется по результатам выполнения студентами контрольных тестов.

В каждом семестре планируется выполнение шести тестов: четырех - для определения уровня общей физической подготовленности и двух спортивно-технической подготовленности.

Оценка выполнения тестов данного раздела определяется по среднему арифметическому очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко.

Оценка уровня овладения учебным материалом *третьего раздела* определяется по результатам выполнения студентами требований, разработанных кафедрой физического воспитания с учетом направления их подготовки.

Критерием успешности освоения учебного материала выступают: посещаемость установленного программой количества учебных часов и оценка результатов выполнения соответствующих тестов. По каждому из трех разделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

Условием допуска студента *к зачету* является овладение теоретическим и практическим разделом программы, выполнение тестов (по теоретической, общей физической и спортивно-технической подготовке) и требований (по профессионально-прикладной физической подготовке) на оценку не ниже «удовлетворительно».

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен обнаружить:

- понимание роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знание основ физической культуры и здорового образа жизни;
- мотивационно-ценностное отношение и самоопределение в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

В окончательной оценке учитывается и уровень выполнения студентом практического раздела программы по общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовке, которые характеризуют личный опыт и степень овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование способностей и качеств, определяющих психофизическую готовность будущего специалиста, его самоопределение в физической культуре.

6. Методические указания по освоению дисциплины

6.1. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основными принципами, которыми необходимо руководствоваться при занятиях физическими упражнениями, являются принципы *сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности*.

В унифицированную группу принципов, отражающих специфические закономерности построения занятий физическими упражнениями, входят принципы *непрерывности, прогрессирующего педагогического воздействия, цикличности и возрастной адекватности воздействия*.

На основе вышеизложенных принципов физического воспитания можно сформулировать ряд **практических рекомендаций**:

1. На учебных занятиях по физической культуре первостепенное значение имеет формирование у индивида устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

2. При освоении техники, тактики видов спорта, воспитании общих и специальных физических качеств, необходимо формировать чувственный образ (модель) изучаемых технико-тактических элементов. При этом следует обращать внимание не только на зрительные ощущения, но главным образом на совокупность ощущений, поступающих от других органов чувств: слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц.

3. В процессе физического воспитания следует учитывать особенности возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности. Доступность зависит как от возможностей занимающихся, так и от объективных трудностей, возникающих при выполнении заданий: координационная сложность, чрезмерная энергоёмкость, травмоопасность. Индивидуализация выражается

в дифференциации учебных заданий, норм физической нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и используемых методических приемов.

4. Построение учебно-воспитательного процесса рекомендуется осуществлять в виде оп-ределенного алгоритма, обеспечивающего логику и взаимосвязь различных аспектов управления. Необходимо, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодиче-ских, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно и последовательно.

5. Недопустимы слишком большие перерывы между занятиями, которые приводят к снижению достигнутого уровня физической подготовленности.

6. Целесообразно направленное повышение требований к двигательной активности (по параметрам объема и интенсивности) в процессе адаптации индивида к физической нагрузке.

7. Система занятий физическими упражнениями должна строиться на основе компози-ционной повторяемости отдельных занятий и их серий (в неделе, месяце, семестре, учебном го-ду).

8. Мера воздействия физической нагрузки на организм занимающихся должна целена-правленно регулироваться с учетом их возраста.

- Электронный УМК (<http://lms2.sseu.ru/course/view.php?id=500>).

- Электронные учебники:

Григорович Е.С. [и др.]. Физическая культура. — Минск: Вышэйшая школа 2011 г.— 350 с. — Электронное издание. — ISBN 978-985-06-1979-2
<http://ibooks.ru/reading.php?productid=28161>

Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. — Минск: Вышэйшая школа 2011 г.— 349 с. — Электронное издание. — ISBN 978-985-06-1911-2
<http://ibooks.ru/reading.php?productid=27636>

Бочкарева С. И. Физическая культура: учебное пособие (для студентов экономических специальностей). — Москва: ЕАОИ 2011 г.— 344 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-374-00521-9 <http://ibooks.ru/reading.php?productid=334366>

Варфоломеева З.С., Воробьев В.Ф., Сапожников Н.И., Шивринская С.Е. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре : учеб. Пособие. — Москва: Флин-та 2012 г.— 130 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-9765-1528-4
<http://ibooks.ru/reading.php?productid=27273>

6.2. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов

Учебным планом не предусмотрено

6.3. Методические рекомендации по практическим и/или лабораторным занятиям

При изучении теоретического раздела учебной программы рекомендуется:

- изучение основной и дополнительной специальной литературы;
- выполнение рефератов по предлагаемой тематике.

При освоении практического раздела учебной программы рекомендуется:

- освоение эффективных и экономичных, жизненно необходимых умений и навыков;
- овладение простейшими методиками самооценки работоспособности, усталости, утом-ления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;
- выполнение физических упражнений с гигиенической направленностью (утренняя гим-настика, физкультпауза и т.п.);
- выполнение физических упражнений с тренировочной направленностью (воспитание отдельных физических качеств, совершенствование технических умений и навыков);
- выполнение самомассажа и корригирующей гимнастики для глаз;
- ведение дневника самоконтроля состояния здоровья и физического развития;
- реализация индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

В течение семестра осуществляется текущий контроль по дисциплине «Физическая культура» в виде опроса, электронного тестирования и тестирования уровня общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, реферата (таблица 5).

Таблица 5

Текущая аттестация (в течение семестра)			
Опрос	Электронное тестирование	Тестирование уровня общей и профессионально-прикладной физической подготовленности	Реферат
1	2	3	4
+	+	+	+

Контролирующие мероприятия:

1) Опрос (устный)

Цель - оценка знаний, кругозора студентов по следующим разделам рабочей программы: теоретическому, методико-практическому, профессионально-прикладной физической подготовки и жизненно необходимым умениям и навыкам. Оценивается также умение логически построить ответ, владение речью, коммуникативные навыки, выясняется объем знаний.

Процедура - традиционная форма текущего контроля, осуществляется на практических занятиях в соответствии с тематическим планом дисциплины и планами практических занятий преподавателем в виде индивидуального опроса.

Содержание - соответствует планам практических занятий по темам.

Критерии и шкала оценки представлены в таблице 6.

Таблица 6

Критерии и шкала оценки	
Оценка	Критерии оценки
отлично	Демонстрирует полное понимание проблемы (темы). Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены.
хорошо	Демонстрирует значительное понимание проблемы (темы). Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены.
удовлетворительно	Демонстрирует частичное понимание проблемы (темы). Большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнено.
неудовлетворительно	Демонстрирует небольшое понимание проблемы/демонстрирует непонимание проблемы (темы). Многие требования к заданию не выполнены.

2) Электронное тестирование

Цель - оценка уровня овладения студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных предпосылок функционирования физической культуры и личности, умения адаптивно, творчески использовать различные формы, средства и методы физической культуры для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Процедура - проводится в каждом семестре как в компьютерных классах, так и самостоятельно дома, после изучения соответствующих тем дисциплины. Время тестирования не ограничено. Менее 70 % правильных ответов - не зачтено, 70-100% - зачтено.

Содержание - электронный образовательный ресурс по теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура» (см. ссылку <http://lms.sseu.ru/course/view.php?id=17>).

3) Тестирование уровня общей и профессионально-прикладной физической подготовленности

Цель - оценка состояния и динамики физического развития, уровня общей физической и профессионально-прикладной физической подготовленности студента, степени овладения жизненно необходимыми умениями и навыками.

Процедура - тестирование уровня скоростно-силовой, силовой подготовленности и уровня общей выносливости проводится на практических занятиях. Оценка выполнения тестов данного раздела определяется по среднему арифметическому баллов, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на один балл.

Содержание. Контрольные тесты представлены в таблице 7.

Таблица 7

Контрольные тесты для оценки уровня общей физической и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов

№ п/п	Направленность теста	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Скоростно-силовая подготовленность:						
	Бег 100 м (с)	муж.	13,2	13,8	14,0	14,3	14,5
		жен.	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
	Прыжок в длину с места	муж.	250	240	230	220	210
жен.		190	180	170	160	150	
2.	Силовая подготовленность (по выбору):						
	Подтягивание на перекладине (раз)	муж.	15	12	9	7	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (раз)	муж.	15	12	9	7	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз)	муж.	50	40	30	20	10
	В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	муж.	10	7	5	3	2
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	жен.	60	50	40	30	20
	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз)	жен.	20	16	10	6	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от опоры (высота опоры до 50 см) (раз)	жен.	20	16	10	6	4
3.	Общая выносливость (по выбору):						
	Бег 2000 м (мин, с)	жен.	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
	Бег 3000 м (мин, с)	муж.	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
	Бег 5000 м (мин, с)	муж.	19,00	20,15	21,00	22,00	22,30
жен.		21,30	22,30	23,30	24,50	25,40	

Примечание. Тесты выполняются студентами 1-3 курсов в начале (сентябрь) и в конце (май-июнь) учебного года.

Условия выполнения контрольных тестов

1. Бег 100 м проводится на беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием; положение для старта - произвольное.

2. Прыжок в длину с места выполняется на ровной поверхности из исходного положения: ступни ног расположены параллельно, на ширине стопы; ноги согнуты в коленных суставах (угол между бедром и голенью не менее 90°); туловище немного наклонено вперед, тяжесть тела перенесена на переднюю часть стоп, руки отведены назад. Прыжок осуществляется упругим толчком ног при активном выпрямлении туловища и поднимании рук вперед-вверх. В момент приземления мягко согнуть ноги.

3. Бег 2000 м (3000, 5000 м) проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности (парк, лес и др.); старт - высокий. *Запрещается* во время бега переходить на ходьбу.

4. Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, не касаясь ногами пола (земли). Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях. При выполнении упражнения сгибание рук в локтевых суставах должно быть 90° или менее.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. В исходном положении прямые руки испытуемого должны быть расположены на ширине плеч, перпендикулярно полу, кистями вперед; голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Упражнение считается выполненным при касании грудью пола и последующем выпрямлении рук до исходного положения.

7. Поднимание ног до касания перекладины выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, руки на ширине плеч, не касаясь ногами пола (земли). Упражнение считается выполненным при касании перекладины передней частью стопы выпрямленных в коленных суставах ног. *Запрещается* начинать выполнять упражнение после предварительного размахивания, менять положение рук.

8. Поднимание и опускание туловища выполняется из исходного положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой. Упражнение считается выполненным при поднимании туловища из исходного положения до вертикального положения.

9. Подтягивание в висе лежа на перекладине высотой 90 см; упражнение выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, руки - на ширине плеч, перпендикулярны полу (земле); голова, туловище и ноги испытуемого составляют прямую линию; ноги могут упираться в опору высотой до 4 см; упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины.

10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от опоры. В исходном положении прямые руки испытуемого расположены на ширине плеч, перпендикулярно опоре, кистями вперед; голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Упражнение считается выполненным при касании грудью опоры и последующем выпрямлении рук до исходного положения.

11. Приседание на одной ноге выполняется из исходного положения стоя на одной ноге; другая, выпрямленная в коленном суставе, несколько поднята вперед-вверх; рукой испытуемый опирается в стену. При выполнении приседания на одной ноге другая сгибается в тазобедренном суставе до 90° и менее. Упражнение считается выполненным при принятии испытуемым исходного положения после приседания.

Примечания: 1. При выполнении тестов 2-10 *запрещается* отдыхать между повторениями более 3 с.

2. При выполнении тестов 4-5, 7-9 *не разрешается* сгибаться и разгибаться в грудном и поясничном отделах позвоночника, тазобедренных и коленных суставах, менять положение рук на перекладине (брусьях, опоре, полу), сгибать и разгибать руки поочередно.

4) Реферат

Цель - оценка самостоятельной творческой исследовательской работы студента по изучению конкретной темы, проблемы. Позволяет оценить способность студента выдвинуть собствен-

ную гипотезу, собрать, проанализировать материал, осуществить самостоятельные наблюдения, обосновать выводы, оформить и представить работу на обсуждение.

Процедура - традиционная форма текущего контроля по отдельным темам, домашнее задание с последующим представлением на обсуждение в аудитории, которое подразумевает вопросы к докладчику, оппонирование и защиту собственного мнения студентов, принимающих участие в обсуждении. Доклад может быть подготовлен с использованием информационных технологий в форме презентаций.

Содержание:

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

Первый семестр

1. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов вузов.
2. Гигиенические основы физической культуры.
3. Естественнонаучные основы физической культуры.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
5. Программное построение курса физического воспитания студентов. Зачетные нормы и требования.
6. Социальное значение физической культуры и спорта. Международное спортивное движение.
7. Современный понятийный аппарат теории физической культуры.
8. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в процессе занятий по физическому воспитанию в вузе.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
10. Организация активного досуга и соревнований по спортивным играм по официальным правилам и по свободному регламенту (вид спортивной игры - по выбору).
11. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономических специальностей. Физическая культура в научной организации труда.
13. Двигательный режим в период экзаменационных сессий и напряженных умственных нагрузок.
14. Основы методики «круговой» тренировки. Элементы «круговой» тренировки в домашних условиях.
15. Основы физического воспитания молодой семьи.
16. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных программах.
17. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры (гимнастика для «проблемных» зон).
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизическая тренировка, медитация и др.).
19. Значение ходьбы и беговых видов легкой атлетики для сохранения и улучшения здоровья, бодрости, трудоспособности людей разного возраста.
20. Спорт в системе социальных явлений.
21. Характеристика физических способностей человека и методы их воспитания (на примере одного физического качества: по выбору студента).
22. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.

Второй семестр

1. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (спортивные игры).
2. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (легкая атлетика).

3. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (спортивные игры).
4. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (легкая атлетика).
5. Основы методики проведения заключительной части занятия по физическому воспитанию
6. Основы методики воспитания силовых способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.
7. Основы методики воспитания скоростных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.
8. Основы методики воспитания выносливости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.
9. Основы методики воспитания двигательно-координационных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.
10. Основы методики воспитания осанки в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.
11. Основы методики воспитания гибкости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.
12. Некоторые аспекты регулирования мышечной и «пассивной» массы тела.
13. Основы методики составления и проведения базовых вариантов утренней гигиенической гимнастики с оздоровительной направленностью.
14. Основы методики составления и проведения базовых вариантов утренней гигиенической гимнастики с тренировочной направленностью.
15. Физическая культура в режиме трудового (учебного) дня.

Третий семестр

1. Понятие о лечебной физической культуре (ЛФК). Клинико-физиологическое обоснование и основные механизмы лечебного действия физических упражнений.
2. Общие основы ЛФК. Комплексное патогенетическое функциональное лечение и ЛФК.
3. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта.
4. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта.
5. Общее понятие о массаже и его физиологическом воздействии.
6. Характеристика основных приемов массажа.
7. Формы и виды массажа.
8. Самомассаж.
9. Особенности физического воспитания студентов специального отделения.
10. Реабилитация студентов после перенесенных травм, острых патологических состояний, заболеваний, перенапряжений.
11. Характеристика и методика использования медицинских средств восстановления умственной и физической работоспособности.
12. Медицинское обследование студентов. Комплектование учебных отделений для занятий физической культурой и спортом в вузе.
13. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных умственных и физических нагрузках.
14. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
15. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
16. Характеристика органов чувств. Связи между органами чувств и здоровьем человека.
17. Эмоции и их влияние на здоровье человека.
18. Стресс, дистресс, психоэмоциональный стресс и их влияние на здоровье человека.
19. Работа, работоспособность, утомление и отдых.

20. Гиподинамия и гипокинезия; их влияние на здоровье человека. Физическая активность.

21. Пища и характер питания. Принципы современного питания.

22. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Четвертый семестр

1. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

3. ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

4. ЛФК при холецистите, желчнокаменной болезни.

5. ЛФК при опущении органов брюшной полости.

6. ЛФК при заболеваниях обмена веществ.

7. ЛФК при повреждениях плечевого пояса и верхних конечностей.

8. ЛФК при переломах таза и нижних конечностей.

9. ЛФК при переломах позвоночника.

10. ЛФК при заболеваниях суставов.

11. ЛФК после хирургических вмешательств на органах грудной клетки.

12. ЛФК при хирургических заболеваниях и повреждениях органов грудной полости.

13. ЛФК при дефектах осанки.

14. ЛФК при сколиозах.

15. ЛФК при плоскостопии.

16. ЛФК при заболеваниях и травмах периферических нервов.

17. ЛФК при поражениях спинного мозга.

18. ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга.

19. ЛФК при неврозах.

20. Первая медицинская доврачебная помощь при повреждениях конечностей.

21. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

22. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах нервной системы.

23. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах внутренних органов.

24. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах носа, уха, гортани, зубов и глаз.

25. Первая медицинская доврачебная помощь при обморочных состояниях.

26. Первая медицинская доврачебная помощь при тепловом и солнечном ударах.

27. Первая медицинская доврачебная помощь при гипогликемических состояниях.

28. Первая медицинская доврачебная помощь при утоплении.

29. Первая медицинская доврачебная помощь при отморожениях и замерзании.

30. Первая медицинская доврачебная помощь при пищевых отравлениях.

31. Реанимационные мероприятия при остановке сердца и дыхания.

32. Иммобилизация при переломах: основные принципы наложения шин.

33. Методы иммобилизации отдельных частей тела.

34. Виды, способы и правила транспортировки пострадавших.

Примечания: 1. Во 2 семестре по каждой теме необходимо составить примерный комплекс упражнений. 2. В 4 семестре тема реферата определяется на основании диагноза заболевания студента. По темам 1-19 необходимо составить примерные комплексы ЛФК.

Требования, предъявляемые к оформлению рефератов

Текст письменной работы должен быть оформлен в соответствии с требованиями конкретного академического учреждения. У каждого учебного заведения могут быть собственные достаточно оригинальные требования к форме той или иной письменной работы. Однако существуют универсальные требования к оформлению рефератов.

Общие требования

Текст письменной работы должен быть представлен в виде четкой распечатки с ЭВМ. Компьютерная распечатка реферата выполняется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм) следующим образом. В программе «Microsoft Word» текст, как правило, печатается шрифтом «Times New Roman», размер шрифта 14, интервал - 1,5 с соблюдением размера полей: левое - 30 мм, правое - 15 мм, верхнее и нижнее по 20 мм; при наборе таблиц размер шрифта - 12.

Насыщенность букв и знаков в строке должна быть ровной и однотипной. Примесь частично напечатанных отдельных букв, цифр, слов, вписанных от руки, не допускается.

Таблицы, рисунки, чертежи, схемы, графики как в тексте, так и в приложениях печатаются на стандартных листах (А4). Общий объем реферата - не менее 20 страниц.

Структура работы должна быть четкой и обоснованной, так, чтобы была видна логика решения проблемы. По ходу изложения недопустимы противоречия, запелляционные и слишком резкие заявления, грамматические и фактические ошибки.

Каждая новая глава реферата начинается с новой страницы. Это же правило относится к другим основным структурным частям работы: оглавлению, введению, заключению, списку литературы, приложениям, указателям.

Расстояние между названием главы и последующим текстом должно быть равно трем интервалам. Такое же расстояние выдерживается между заголовками главы, параграфа. Расстояние между основаниями строк заголовка применяют таким же, как и в тексте. Точку в конце заголовка, располагаемого в середине строки, не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, то после первого предложения ставится точка, а после второго - нет. Подчеркивать заголовки и переносить слова в заголовке нельзя.

Титульный лист

Реферат должен начинаться титульным листом. Он не нумеруется, однако считается первой страницей. Титульный лист должен содержать название данного академического заведения, название института (факультета), на котором учится студент, название кафедры, которую представляет задавший работу преподаватель, его фамилию и инициалы, должность, ученое звание; название дисциплины, по которой написана работа, тема реферата, фамилию и инициалы студента, институт (факультет), курс и номер группы, к которой он принадлежит, название города, в котором находится данное академическое заведение, а также год написания работы.

Оглавление

Оглавление включает в себя перечень заголовков и подзаголовков реферата. Его помещают в начало рукописи, после титульного листа. Первый лист оглавления не нумеруется, но считается второй страницей работы. Текст реферата должен состоять из введения, основной части и заключения. Основная часть, как правило, разбивается на две или три части. Каждая из этих частей, в свою очередь, может быть разбита на два или три подраздела. Более подробное введение не рекомендуется.

Заголовки и подзаголовки в тексте, название отдельных разделов не должны совпадать с общим названием работы. Сокращать заголовки или давать их в другой редакции нельзя. Заголовки первой степени следует располагать по одной вертикали, заголовки второй степени - по другой, сместив их на три знака вправо по отношению к заголовкам первой степени. Против каждого заголовка ставится номер страницы, на котором он расположен в тексте.

Желательно, чтобы оглавление помещалось на одной странице. Для этого при необходимости его печатают не через 1,5, как весь текст, а через 1 интервал.

Введение

Во введении необходимо отразить следующие моменты:

- определение темы работы;
- обоснование темы работы, определение ее актуальности и значимости для теории и практики на современном этапе развития физической культуры и спорта;

- определение границ реферата (предмет, объект, хронологические или географические рамки);
 - определение основной цели работы и подчиненных ей более частных задач.
- Объем введения, как правило, должен составлять одну десятую часть реферата.

Основная часть

В большинстве случаев основная часть делится на теоретическую и практическую части. В теоретической части излагаются и рассматриваются наиболее общие положения, касающиеся данной темы; в практической части рассматриваются конкретный текстовый или эмпирический материал. Последовательности указательных частей регламентируются.

Все разделы и подразделы должны быть примерно соразмерны друг другу как по структурному делению, так и по объему, а также соединены последовательно изложению материала, без слишком явных смысловых разрывов. Желательно в конце каждого раздела основной части представить краткие выводы из предшествующего текста.

Заключение

В заключении суммируются все выводы, полученные в результате проведенной работы, определяются перспективы, основные направления дальнейшей работы по рассматриваемой проблеме. Объем заключения составляет одну двадцатую часть общего объема работы.

Список литературы

При подготовке и написании реферата студент должен проанализировать не менее пяти-шести литературных источников, которые необходимо указать в списке в алфавитном порядке, нумерация сквозная. Каждая книга должна быть описана соответствующим образом: фамилия и инициалы автора (если таковой имеется), полное название книги (с подзаголовками, которые могут идти после запятой, точки, двоеточия, в скобках и т.д.); после косой черты - данные о переводчике (если это перевод) или редакторе (если книга написана группой авторов), данные о числе томов; после тире - название города, в котором издана книга; после двоеточия - название издательства, которое ее выпустило; после запятой - год издания; после тире - количество страниц.

Критерии и шкала оценки реферата представлены в таблице 8.

Таблица 8

Критерии и шкала оценки реферата (доклада)

Критерии	Показатели	Баллы
1. Новизна реферированного текста	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.	Макс. - 20 баллов
2. Степень раскрытия сущности проблемы	- соответствие плана теме реферата (доклада); - соответствие содержания теме и плану; - полнота и глубина раскрытия основных понятий; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.	Макс. - 30 баллов
3. Обоснованность выбора источников	- круг, полнота использования литературных источников по теме; - привлечение новейших работ (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).	Макс. - 20 баллов

4. Соблюдение требований к оформлению	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом; - соблюдение требований к объему работы; - культура оформления: выделение абзацев...; - использование информационных технологий.	Макс. - 15 баллов
5. Грамотность	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.	Макс. - 15 баллов

Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости согласно балльно-рейтинговой системе следующим образом:

- 86 - 100 баллов - «отлично»;
- 71 - 85 баллов - «хорошо»;
- 55 - 70 баллов - «удовлетворительно»;
- мене 55 балла - «неудовлетворительно».

6.4. Методические рекомендации по написанию курсовых работ/курсовых проектов/контрольных работ

Учебным планом не предусмотрено.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»

Таблица 9

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»

Промежуточная аттестация (в конце семестра)						
Курсовая работа	Курсовой проект	Контрольная работа (для заочной формы обучения)	Промежуточное тестирование	Зачет	Зачет с оценкой	Экзамен
1	2	3	4	5	6	7
-	-	-	-	+	-	-

1) Зачет

Цель - оценка успешности освоения учебного материала

Процедура - критерием успешности освоения учебного материала выступают: посещаемость установленного программой количества учебных часов, оценка результатов выполнения тестов, указанных в п.6.3. По каждому из трех разделов выставляется отдельная оценка. Общая

оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

Содержание - Зачет проводится по **по трем разделам учебной деятельности**:

1 - теоретические и методические знания, умения и навыки;

2 - общая физическая и спортивно-техническая подготовка;

3 - профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно необходимые умения и навыки.

Промежуточный контроль по дисциплине позволяет оценить степень выраженности (сформированности) компетенции ОК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (таблица 10).

Таблица 10

Уровни сформированности компетенций

Компетенции (код, наименование)	Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня (дескрипторные характеристики)
ОК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Пороговый	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методические принципы, методы и средства физического воспитания; - основы ЗОЖ; - основы самостоятельных занятий физической культурой; - содержание профессионально-прикладной физической подготовки и производственной физической культуры; - особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности, - формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности; - использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самостоятельного применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности; - методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимые для полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	2.Повышенный	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы спортивной тренировки; - методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности; - основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - эффективно применять различные формы самостоятельных занятий

и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности.

Владеет:

- технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности;
 - профессионально-прикладными видами спорта;
 - дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.
-

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Рекомендуемая литература

Основная

1. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-9916-6090-7. <http://www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F>

Дополнительная

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 493 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-6934-4. <https://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB>

Литература для самостоятельного обучения

1. Бочкарева С. И. Физическая культура: учебное пособие (для студентов экономических специальностей). — Москва: ЕАОИ 2011 г.— 344 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-374-00521-9 <http://ibooks.ru/reading.php?productid=334366>

2. Варфоломеева З.С., Воробьев В.Ф., Сапожников Н.И., Шивринская С.Е. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре : учеб. Пособие. — Москва: Флинта 2012 г.— 130 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-9765-1528-4 <http://ibooks.ru/reading.php?productid=27273>

3. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. — Минск: Вышэйшая школа 2011 г.— 349 с. — Электронное издание. — ISBN 978-985-06-1911-2 <http://ibooks.ru/reading.php?productid=27636>

4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: Учебник / В. И. Ильинич. - МО. - М.: Гардарики, 2008. - 366 с.

5. История физической культуры и спорта [Текст]: Учебное пособие / Б. Р. Голощاپов. - УМО, 4-е изд. исправ. - М.: Изд. центр «Академия», 2007. - 312с.

6. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура» [Текст] / Иванова Л.А. - Самара: СГЭУ, 2009. - 220 с.

7. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст]: Учебник / Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. - УМО, 2-е изд. стереотип. - М.: Academia, 2007. - 400с.

8. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник / Кикоть В.Я., Барчуков И.С. - МО. - М.: ЮНИТИ, 2009. - 431 с.

9. Физическая культура студента [Текст]: Учебник / Ильин В.И. - МО. - М.: Гардарики, 2007. - 448 с.

10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., В. С. Кузнецов. - М.: Academia, 2010. - 480 с.

8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Информационно-правовой портал <http://www.garant.ru/>

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>

Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации <http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/>

Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола <http://www.volley.ru/>

Официальный сайт Российской федерации баскетбола <http://www.russiabasket.ru/>

Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики <http://www.rusathletics.com/fed/>

Официальный сайт всероссийской федерации плавания <http://www.russwimming.ru/>

Электронный курс «Физическая культура» <http://lms.sseu.ru/course/view.php?id=17>

8.3. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Информационные технологии, используемые в образовательном процессе, позволяют сделать обучение более эффективным, помогают не только насытить обучающегося большим количеством знаний, но и развить интеллектуальные, творческие способности студентов, их умение самостоятельно приобретать новые знания, работать с различными источниками информации, получить более высокие результаты обучения.

В учебном процессе дисциплины «Физическая культура» используются следующие информационные технологии:

- Электронная информационно-образовательная среда СГЭУ (ЭИОС) <http://ios.sseu.ru/>

- Электронная библиотечная система «Айбукс» <http://ibooks.ru/>

- Электронный курс «Физическая культура» <http://lms.sseu.ru/course/view.php?id=17>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения занятий используется следующая материально-техническая база (таблица 11):

Таблица 11

Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура»

Вид объекта спорта (спортивного сооружения)	Адрес местонахождения объекта	Площадь, м
Спортивный корпус	Самарская область, г. Самара, Советский р-н, ул. Советской Армии, д.141	2292,9
Крытый плавательный бассейн для ФГБОУ ВО «СГЭУ» на 8 дорожек	Самарская область, г. Самара, Советский район, ул. Советской Армии, д. 141, литера Ф	3353,4
Спорткомплекс	Самарская область, Сызрань, Людиновская ул, д. 23	5
Беговая дорожка	Самарская область, г. Самара, Советский р-н, ул. Советской Армии, д.141	Не площадной

