Утверждаю:
Председатель Ученого Совета
Курганского филиала
ОУП ВО «АТиСО»
_____ В.Г.Рогова
протокол № 5 от 28.01.2016 г.

Образовательное учреждение профсоюзов
высшего образования
«Академия труда и социальных отношений»
Курганский филиал

Кафедра социально-культурного сервиса и коммуникаций

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки : 43.03.02 «Туризм»
Форма обучения: очная
Цикл дисциплин: Б1.Б.19
Трудоемкость дисциплины (з.е./ ч.) 72 / 2 з.е.

Вид учебной работы	**Часы**	**Семестры**							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	72	18	18	18	18				
Лекции	72	18	18	18	18				
Лабораторные работы									
Из них: текущий контроль (тестирование, коллоквиум) (ТК)									
% интерактивных форм обучения от аудиторных занятий по дисциплине	25%								
Самостоятельная работа (всего), в том числе:									
Курсовая работа: (КР)									
Курсовой проект: (КП)									
Контрольная работа									
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен):					зачет				
Общая трудоемкость дисциплины	72/ 2 з.е.								

СВЕДЕНИЯ ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Рабочая программа утверждена на 2015 / 2016 учебный год со следующими изменениями:

Программа переработана в связи с принятием ФГОС ВО 43.03.02 „Туризм".

Протокол заседания кафедры № 6 от «4» февраля 2016г.
Заведующий кафедрой
Дашильченко Ш.А. / ШД /

Рабочая программа утверждена на 2016 / 2017 учебный год со следующими изменениями:

Программа пересмотрена и утверждена на 2016 - 2017 учебный год в связи с изменением списка рекомендуемой литературы.

Протокол заседания кафедры № 1 от «02» сентября 2016г.
Заведующий кафедрой
Жукова К.В / Жук /

Рабочая программа утверждена на 20__ / 20__ учебный год со следующими изменениями:

Протокол заседания кафедры № _____ от «_____»_____ 20_ г.
Заведующий кафедрой
_____/_____/

Рабочая программа составлена:

Рабочая программа составлена:

- с учётом требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по направлению «Туризм»;
- на основании учебного плана подготовки бакалавров по данному направлению.

Рабочую программу разработал:
к. б. н., доцент Огнев А.А.

Программа утверждена на заседании кафедры
Социально-культурного сервиса и коммуникаций

Протокол № 6 «4» февраля 2016 г.

Заведующий кафедрой
Данильченко Ш.А. _____ / _____ /

1 Место дисциплины в **структуре ООП ВО: Б1.Б.19**

Физическая культура – органическая часть общей человеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную активность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособности

Сферу физической культуры характеризует ряд присущих ей признаков, которые принято объединять в три группы:

- **активная двигательная деятельность человека** – не любая, а организованная таким образом, чтобы формировались жизненно важные двигательные умения и навыки, повышалась физическая работоспособность, укреплялось здоровье. Основным средством решения этих задач являются физические упражнения;

- **положительные изменения в физическом состоянии человека**, выражающиеся в повышении уровня развития морфофункциональных свойств организма, освоении жизненно важных умений и навыков выполнения упражнений, улучшении показателей здоровья и повышении его работоспособности;

- **использование комплекса материальных и духовных ценностей**, созданных в обществе для удовлетворения потребностей в эффективном совершенствовании физических возможностей человека таких, как различные виды гимнастики, спортивные игры, комплексы упражнений, методика выполнения упражнений, материально-технические условия, научные знания и др.

Понятийный аппарат физической культуры – физкультурно-спортивные термины широко используются в системе современных знаний о человеке. Знание терминов по теории и методике физической культуры и спорта, по смежным научным и учебным дисциплинам / психологии, гигиене, биологии, биохимии спортивной медицине, педагогике и др./ необходимы ныне каждому образованному человеку. Кроме того, правильное их употребление упрощает процесс обучения и спортивной тренировки на всех уровнях, так как облегчает двустороннюю связь преподаватель - студент, тренер - спортсмен

Таким образом, физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего бакалавра и как цель саморазвития и самосовершенствования

В требованиях государственного образовательного стандарта высшего образования, предъявляемых к знаниям и умениям по части базовых

дисциплин, указано, что в области физической культуры будущий бакалавр должен:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке к профессиональной деятельности;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

2 Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачами освоения дисциплины являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и в подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, навыков физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, методов физической культуры, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья, развитие и совершенствование психофизиологических способностей, качеств и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- формирование способности придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни

3 Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

- **ОК – 5:** способностью к самоорганизации и самообразованию
- **ОК – 7:** способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний

4 Образовательные результаты освоения дисциплины, соответствующие определенным компетенциям

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1) знать:

Индекс компетенции (ОК, ПК)	Образовательный результат (указываются формируемые образовательные результаты в рамках соответствующих компетенций)
ОК – 5	Знать теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
ОК – 7	Знать социальную роль физической культуры в развитии личности и в подготовке ее к полноценной социальной и профессиональной деятельности

2) уметь:

Индекс компетенции (ОК, ПК)	Образовательный результат (указываются формируемые образовательные результаты в рамках соответствующих компетенций)
ОК – 5	Уметь самостоятельно применять методики индивидуального подхода и средств для направленного развития отдельных физических качеств и укрепления здоровья
ОК – 7	Уметь осуществлять пропаганду активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний

3) владеть:

Индекс компетенции ***(ОК, ПК)***	Образовательный результат (указываются формируемые образовательные результаты в рамках соответствующих компетенций)
ОК – 5	Владеть методикой самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты и программы)
ОК – 7	Владеть способностью придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни

5 **Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины и формируемых в них** профессиональных и общекультурных компетенций

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Кол-во часов	Компетенции	
			Общекультурные ОК – 5, ОК – 7	общее кол-во компетенций
	1 семестр	**18**	+	0 **,5**
Р1 **Тема 1**	Введение в физическую культуру. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов **1** Понятие, цели, задачи, значение и функции физической культуры в вузе. Компоненты физической культуры **2** Особенности организации обучения физической культуре в вузе	5		0,14
Р2 **Тема 2**	Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни Социальные и биологические основы физической культуры 1 Понятие о социально-биологических основах физической культуры		+	
	1.1 Социальные основы физической культуры	2		0,05
	1.2 Общее представление о строении тела человека	2		0,06
	2Функциональные системы организма человека:			
	2.1 Опорно-двигательный аппарат.	1		0,027
	2.2 Костная, и мышечная системы	1		0,027
	2.3 Сердечно-сосудистая система, система кровообращения	1		0,027
	2.4 Дыхательная система	1		0,027
	2.5 Система пищеварения Система выделения	1		0,027
	2.6 Нервная система. Формирование двигательного навыка	1		0,027
	2.7Сенсорная система Эндокринная система	1		0,028
	2.8 Обмен веществ и энергии	2		0,06
	2 семестр	**18**		**0,5**
	Влияние внешней среды и наследственности на физическое развитие и жизнедеятельность человека 3 Функциональная активность человека. 3.1Взаимосвязь физической и	6		0,167

	умственной деятельности человека. 3.2 Работоспособность и утомление. Восстановление работоспособности 3.3Гипокинезия и гиподинамия. 3.4Средства физической культуры. Физические упражнения и их классификация 3.5 Совершенствование систем организма под воздействием систематических занятий физической культурой			
Тема 3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья 1 Понятие здорового образа жизни, его содержательные характеристики 2 Здоровый образ жизни и его составляющие: режим труда и отдыха, биоритмы, двигательная активность, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, профилактика вредных привычек 3 Факторы риска: артериальная гипертензия, повышенный уровень содержания холестерина в крови, нервно-психическое перенапряжение, малоподвижный образ жизни, избыточный вес 4 Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью и установка на здоровье как условие формирования здорового образа жизни	4 4 4		0,111 0,111 0,111
Итого		36		1 з.е.

Р3	**3 семестр**	**18**	+	**0,5**
	Методические основы физической, спортивной и профессионально-прикладной подготовки в системе физического воспитания			
Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка в в образовательном процессе			
	1 Принципы, средства, методы физического воспитания.	2		0,056
	2 Формы занятий и обучение двигательным действиям.	2		0,055
	3 Физическая нагрузка	2		0,056
	4 Физические качества человека и коррекция физического развития.	2		0,055
	5 Структура подготовленности спортсмена. Спорт и классификация видов сорта.	2		0,055
	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза			
	1 Экономическая эффективность физической культуры и спорта.	2		0,056
Тема 5	2 Понятие и содержание программы ППФП.	2		0,055
	3 Особенности умственного труда и условия высокой умственной работоспособности	2		0,056
	4 Производственная гимнастика: физиологические основы, упражнения, ее виды и формы.	2		0,056
	4 семестр			
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	**18**		**0,05**
Тема 6	**1** Двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность: мотивация к занятиям физической культурой, формы и возрастные особенности содержания занятий	4		0,111
	2 Управление самостоятельными занятиями: подготовка, объем и интенсивность нагрузки, пульсовые режимы, признаки чрезмерной нагрузки, энергозатраты при нагрузках разной интенсивности.	2		0,05
	3 Содержание самостоятельных занятий: оздоровительный бег, оздоровительная и спортивная ходьба, лыжные прогулки и бег по дистанции, плавание, атлетическая гимнастика, фитнес и т.п.	2		0,06

Тема 7	4 Основные рекомендации и профилактика травматизма. Врачебный, педагогический и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом 1 Врачебный контроль: медицинское обследование, методы контроля и функциональная диагностика. 2 Педагогический контроль. 3 Самоконтроль: методы, объективные и субъективные показатели самоконтроля.	4 2 2 2		0,111 0,06 0,05 0,05
	Итого	36		1 з.е.
	Всего	72		2 з.е

6 Тематическое планирование

6.1 Распределение учебных занятий по разделам /лекции/

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов по видам учебных занятий		
		лекции	практические занятия	самостоятельная работа
Р1 **Тема 1**	1 семестр Введение в физическую культуру. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов **1** Понятие, цели, задачи, значение и функции физической культуры в вузе. Компоненты физической культуры **2 О**собенности организации обучения физической культуре в вузе	**18** 5	**-**	**-**
Р2 **Тема 2**	Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни Социальные и биологические основы физической культуры 1 Понятие о социально-биологических основах физической культуры 1.1 Социальные основы физической культуры 1.2 Общее представление о строении тела человека 2 Функциональные системы организма человека: 2.1 Опорно-двигательный аппарат. 2.2 Костная, и мышечная системы 2.3 Сердечно-сосудистая система, система	 2 2 1 1 1		

	кровообращения 2.4 Дыхательная система 2.5 Система пищеварения Система выделения 2.6 Нервная система. Формирование двигательного навыка 2.7Сенсорная система Эндокринная система 2.8 Обмен веществ и энергии	 1 1 1 1 2		
	2 семестр	**18**	**-**	**-**
Тема 3	Влияние внешней среды и наследственности на физическое развитие и жизнедеятельность человека 3 Функциональная активность человека. 3.1Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. 3.2 Работоспособность и утомление. Восстановление работоспособности 3.3Гипокинезия и гиподинамия. 3.4Средства физической культуры. Физические упражнения и их классификация 3.5 Совершенствование систем организма под воздействием систематических занятий физической культурой Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья 1 Понятие здорового образа жизни, его содержательные характеристики 2 Здоровый образ жизни и его составляющие: режим труда и отдыха, биоритмы, двигательная активность, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, профилактика вредных привычек 3 Факторы риска: артериальная гипертензия, повышенный уровень содержания холестерина в крови, нервно-психическое перенапряжение, малоподвижный образ жизни, избыточный вес 4 Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью и установка на здоровье как условие формирования здорового образа жизни	 6 2 1 1 1 1 4 4 2 2		
	3 семестр	**18**	**-**	**-**
РЗ **Тема 4**	Методические основы физической, спортивной и профессионально-прикладной подготовки в системе физического воспитания Общая физическая и спортивная подготовка в в образовательном процессе 1 Принципы, средства, методы физического воспитания.	 2		

	2 Формы занятий и обучение двигательным действиям.	2		
	3 Физическая нагрузка	2		
	4 Физические качества человека и коррекция физического развития.	2		
	5 Структура подготовленности спортсмена. Спорт и классификация видов сорта.	2		
Тема 5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза			
	1 Экономическая эффективность физической культуры и спорта.	2		
	2 Понятие и содержание программы ППФП.	2		
	3 Особенности умственного труда и условия высокой умственной работоспособности	2		
	4 Производственная гимнастика: физиологические основы, упражнения, ее виды и формы.	2		
	4 семестр	**18**	**-**	**-**
Тема 6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			
	1 Двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность: мотивация к занятиям физической культурой, формы и возрастные особенности содержания занятий	4		
	2 Управление самостоятельными занятиями: подготовка, объем и интенсивность нагрузки, пульсовые режимы, признаки чрезмерной нагрузки, энергозатраты при нагрузках разной интенсивности.	2		
	3 Содержание самостоятельных занятий: оздоровительный бег, оздоровительная и спортивная ходьба, лыжные прогулки и бег по дистанции, плавание, атлетическая гимнастика, фитнес и т.п.	2		
	4 Основные рекомендации и профилактика травматизма.	4		
Тема 7	Врачебный, педагогический и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом			
	1 Врачебный контроль: медицинское обследование, методы контроля и функциональная диагностика.	2		
	2 Педагогический контроль.	2		
	3 Самоконтроль: методы, объективные и субъективные показатели самоконтроля.	2		
Итого:		**72**		

6.2 Содержание лекционных занятий

Р1 Введение в физическую культуру

Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1 Понятие, цели, задачи, значение и функции физической культуры в вузе. Компоненты физической культуры

2 Особенности организации обучения физической культуре в вузе

Р2 Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни

Тема 2Социальные и биологические основы физической культуры

Социальные основы физической культуры

Общее представление о строении тела человека

Функциональные системы организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Костная, мышечная системы

Сердечно-сосудистая система, система кровообращения

Дыхательная система

Система пищеварения

Система выделения

Нервная система. Формирование двигательного навыка

Сенсорная система

Эндокринная система

Обмен веществ и энергии

Влияние внешней среды и наследственности на физическое развитие и жизнедеятельность человека

Функциональная активность человека. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

Работоспособность и утомление. Восстановление работоспособности

Гипокинезия и гиподинамия.

Совершенствование систем организма под воздействием систематических занятий физической культурой

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

Понятие здорового образа жизни, его содержательные характеристики

Здоровье человека как ценность, факторы, влияющие на здоровье: образ жизни, окружающая среда, наследственность, медицинское обеспечение

Здоровый образ жизни и его составляющие: режим труда и отдыха, биоритмы, двигательная активность, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, профилактика вредных привычек

Факторы риска: артериальная гипертензия, повышенный уровень содержания холестерина в крови, нервно-психическое перенапряжение, малоподвижный образ жизни, избыточный вес

Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Критерии эффективности здорового образа жизни.

Мотивация здорового образа жизни и установка на здоровый образ жизни как условие формирования здорового образа жизни

Р3.Методические основы физической, спортивной и профессионально-прикладной подготовки в системе физического воспитания

Тема 4 Общая физическая и спортивная подготовка

Принципы, средства, методы физического воспитания.

Физические упражнения и их классификация

Формы занятий и обучение двигательным действиям.

Физическая нагрузка

Физические качества человека и коррекция физического развития.

Спорт и классификация видов сорта.

Тема 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка

Экономическая эффективность физической культуры и спорта.

Понятие и содержание программы ППФП.

Особенности умственного труда и условия высокой умственной работоспособности

Производственная гимнастика: физиологические основы, упражнения, ее виды и формы.

Тема 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность: мотивация к занятиям физической культурой, формы и возрастные особенности содержания занятий

Управление самостоятельными занятиями: подготовка, объем и интенсивность нагрузки, пульсовые режимы, признаки чрезмерной нагрузки, энергозатраты при нагрузках разной интенсивности.

Содержание самостоятельных занятий: оздоровительный бег, оздоровительная и спортивная ходьба, лыжные прогулки и бег по дистанции, плавание, атлетическая гимнастика, фитнес и т.п.

, Основные рекомендации и профилактика травматизма.

Тема 7 Врачебный, педагогический и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом

Врачебный контроль: медицинское обследование, методы контроля и функциональная диагностика.

Педагогический контроль.

Самоконтроль: методы, объективные и субъективные показатели самоконтроля.

6.3 Содержание лабораторных занятий – не предусмотрено

6.4 Содержание самостоятельной работы студентов – не предусмотрено

6.5.1 Домашние задания, типовые расчеты и т.п.

Домашние задания могут быть рекомендованы индивидуально по мере необходимости

6.5.2 Рефераты, доклады и сообщения

6.5.2.1 Общий список тем докладов и сообщений

1 Влияние оздоровительной физической культуры на организм

2 Витамины и их роль в обмене веществ

3 Двигательная активность и здоровье

4 Закаливание организма средствами физической культуры

5 Здоровый образ жизни

6 Значение физической культуры в современном обществе

7 Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями

8 Методика проведения занятий с учетом условий и характера труда

9 Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания

10 Оптимальный двигательный режим и закаливание

11 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

12 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

13 Правильный режим питания

14 Профессионально-прикладная физическая подготовка

15 Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

16 Социально-биологические основы физической культуры

17 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

18 Социальные функции физической культуры и спорта

19 Современные виды физических упражнений

20 Средства физической культуры в регулировании работоспособности

21 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания

22 Физическая культура и нравственно-этическое воспитание человека

23 Формирование культуры здоровья и культуры жизни

24 Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха

25 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

6.5.2. Список тем рефератов для специальных медицинских групп /СМГ/

1 Комплекс упражнений при варикозном расширении вен

2 Комплекс средств лечебной физической культуры при лечении сколиоза

3 Лечебные упражнения при остеохондрозе шейного отдела позвоночника

4 Лечебная физическая культура при гипертонической болезни сердца

5 Лечебная физическая культура при гипотонической болезни сердца

6 Лечебная физическая культура при вегето-сосудистой дистонии

7 Лечебная физическая культура при ишемической болезни сердца

8 Лечебная физическая культура при железодефицитной анемии

9 Лечебная физическая культура при пиелонефрите

10. Лечебная физическая культура при остеомиелите

11 Негативное влияние алкоголя на организм

12 Негативное влияние курения табака на организм

13 Особенности занятий физической культурой студентов с заболеваниями глаз

14 Профилактика и лечебная физкультура при плоскостопии

15 Сердечно-сосудистые заболевания и их профилактика средствами физической культуры

16 Травматизм при занятиях физической культурой

17 Физическая культура при близорукости

18 Язвенная болезнь, гастриты и профилактика с использованием физических упражнений

6.5.2 Курсовые работы (проекты) по дисциплине – не предусмотрены

7 Фонд оценочных средств

7.1 Оценочные средства

Оценка результатов работы студентов по бально-рейтинговой системе проводится в соответствии с ФЗ №273 «Об образовании в РФ».

I Распределение баллов по видам учебной работы за семестр

А) учебная деятельность:

1 посещение лекций 54*0,5=27

2 активная работа на занятиях 18 * 0.5=9

3 доклад, сообщение 2

4 текущий тестовый контроль 6 видов * 2=12

Б) нирс:

1 стендовый доклад 5

2 выступление на кафедральной конференции 3

3 выступление на филиальской конференции 5

4 публикация работы 10

II Для получения зачета необходимо набрать за семестр 50 баллов

III Формы и виды учебной работы для неуспевающих студентов для получения недостающих баллов дополнительно определяются преподавателем до конца последней (зачетной) недели

7.2 Контрольно-оценочные средства

А) контрольные вопросы по темам курса:

Контрольные вопросы к теме 1 и 2

1 Понятие о социально-биологических основах физической культуры.

2 Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.

3. Общее представление о строении тела человека.

4 Виды тканей организма и их свойства.

5 Понятие об органах и физиологических системах организма человека

6 Строение и функции опорно-двигательного аппарата.

7 Представление о костной системе. Скелет человека.

8. Представление о мышечной системе.

9. Кровь, ее состав и функции

10 Система кровообращения, ее основные составляющие.

11 Сердце как главный орган кровеносной системы (строе17ИИ и функции).

12 Представление о сердечно-сосудистой системе.

13 Показатели деятельности сердечно-сосудистой системы.

14 Представление о дыхательной системе. Внешнее и внутреннее дыхание.

15 Показатели деятельности дыхательной системы.

16 Представление о пищеварительной системе.

17 Представление о выделительной системе.

18 Нервная система, ее отделы и функции. Понятие о рефлекторной дуге.

19 Вегетативная и соматическая нервная система. Симпатическая и парасимпатическая нервная система.

20 Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме.

21 Понятие о сенсорной системе. Анализаторы.

22 Формирование двигательного навыка.

23 Понятие об эндокринной системе. Железы внутренней секреции.

24 Обмен веществ и энергии. Состав пищи.

25 Физическое развитие человека.

26 Адаптация и устойчивость организма человека к различным условиям внешней среды.

27 Влияние наследственности на физическое развитие жизнедеятельность человека.

28 Функциональная активность человека. Представление работоспособности человека.

29 Характеристика умственного и физического труда, взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

30 Физиологическая характеристика утомления и восстановления. Виды утомления и восстановления.

31 Гипокинезия и гиподинамия.

32 Средства физической культуры.

33 Классификация физических упражнений.

Контрольные вопросы к теме 3

1 Понятие здоровья

2 Здоровье человека как ценность.

3 Виды здоровья.

4 Объективные и субъективные критерии здоровья.

5 Факторы, влияющие на здоровье.

6 Здоровый образ жизни и его составляющие.

7 Биоритмы

8 Режим труда и отдыха.

9 Правильная организация сна.

10 Рациональное питание - организация и принципы.

11.Правила личной гигиены.

12 Закаливание - принципы и средства.

13 Профилактика вредных привычек.

14 Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.

15 Организация двигательной активности.

16 Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

17 Критерии эффективности здорового образа жизни.

18 Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

19 Самооценка состояния здоровья и физического развития.

20 Установка на здоровый образ жизни и его мотивация

Контрольные вопросы к теме 4

1 Понятия физической культуры и физического воспитания.

2 Методические принципы физического воспитания. Методический принцип сознательности и активности.

3 Методические принципы наглядности и доступности.

4 Методические принципы систематичности и динамичности.

5 Средства и методы физического воспитания.

6 Метод регламентированного упражнения. Игровой метод.

7 Соревновательный метод. Словесный и сенсорный методы.

8 Формы занятий физическими упражнениями в вузе.

9 Двигательное умение и двигательный навык.

10 Этапы обучения движениям.

11 Физическая нагрузка, ее объем и интенсивность

12 Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.

13 Значение мышечной релаксации.

14 Возможность коррекции физического развития и телосложения в студенческом возрасте.

15 Физические качества. Основные физические качества

16 Физическое качество сила.

17 Физическое качество быстрота.

18 Физическое качество выносливость.

19 Физическое качество ловкость (координационные способности).

20 Физическое качество гибкость.

21 Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.

22 Структура подготовленности спортсмена. Техническая подготовленность.

23 Тактическая и психическая подготовленность спортсмена.

24 Вид спорта. Спортивные соревнования.

25 Спортивные разряды и звания в РФ.

26 Система и особенности студенческих соревнований.

27 Классификация видов спорта.

Контрольные вопросы к теме 5

1 Экономическая эффективность физической культуры и спорта.

2 Физическая культура и спорт в плане социального развития предприятия.

3 Понятие ППФП.

4 Цели и задачи ППФП.

5 Место ППФП в системе физического воспитания.

6 Основные факторы, определяющие содержание ППФП.

7 Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.

8 Методика подбора средств ППФП студентов.

9 Динамика работоспособности.

10 Условия высокой умственной работоспособности.

11 Физиологические основы производственной гимнастики.

12 Упражнения для комплексов производственной гимнастики.

13 Формы производственной гимнастики.

14 Составление комплексов производственной гимнастики.

15 Содержание комплексов для I—II групп профессий.

16 Содержание комплексов для III—IV групп профессий.

17 Санитарно-гигиенические требования к месту проведения производственной гимнастики.

18 Самомассаж.

19 Доминанта и способы ее торможения.

Контрольные вопросы к теме 6

1 Двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

2. Организация занятий физическими упражнениями.

3. Формы самостоятельных занятий.

4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Возрастные особенности содержания занятий.
6. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
7. Планирование объема и интенсивности физической нагрузки с учетом учебной нагрузки.
8. Управление самостоятельными занятиями с учетом индивидуальных особенностей занимающегося.
9. Граница интенсивности физической нагрузки для студентов.
10. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
11. Пульсовые режимы рациональной физической нагрузки для студентов.
12. ЧСС\ПАНО у лиц разного возраста.
13. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
14. Особенности занятий, направленных на активный отдых.
15. Особенности занятий, направленных на коррекцию физического развития и телосложения.
16. Особенности занятий, направленных на акцентированное развитие отдельных физических качеств.
17. Профилактика травматизма.

Контрольные вопросы к теме 7

1. Врачебный контроль, его цели и задачи.
2. Медицинское обследование, его задачи.
3. Виды медицинского обследования.
4. Распределение студентов по медицинским группам.
5. Определение телосложения.
6. Критерии физического развития.
7. Методы стандартов, корреляции, индексов.
8. Понятия функциональной диагностики.
9. Функциональные пробы в состоянии покоя.
10. Функциональные пробы и тесты с физической нагрузкой.
11. Педагогический контроль, его цели и задачи.
12. Виды и содержание педагогического контроля.
13. Самоконтроль, его содержание.
14. Дневник самоконтроля.
15. Объективные показатели самоконтроля.
16. Субъективные показатели самоконтроля.
17. Функциональные пробы и тесты при самоконтроле.
18. Критерии оценки самоконтроля.
19. Отклонения в состоянии здоровья в процессе занятий физкультурой и спортом: боль в боку, «мертвая точка», сердцебиение, одышка, судороги

Б) контрольное тестирование по: 5 показателям физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость (координационные способности).

гибкость) и по программе ГТО

Д) темы докладов и сообщений:

1 Влияние оздоровительной физической культуры на организм

2 Витамины и их роль в обмене веществ

3 Двигательная активность и здоровье

4 Закаливание организма средствами физической культуры

5 Здоровый образ жизни

6 Значение физической культуры в современном обществе

7 Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями

8 Методика проведения занятий с учетом условий и характера труда

9 Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания

10 Оптимальный двигательный режим и закаливание

11 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

12 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

13 Правильный режим питания

14 Профессионально-прикладная физическая подготовка

15 Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

16 Социально-биологические основы физической культуры

17 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

18 Социальные функции физической культуры и спорта

19 Современные виды физических упражнений

20 Средства физической культуры в регулировании работоспособности

21 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания

22 Физическая культура и нравственно-этическое воспитание человека

23 Формирование культуры здоровья и культуры жизни

24 Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха

25 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

8 Образовательные технологии

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Активные и интерактивные методы и формы обучения	Трудоемкость, часы (кол-во часов по разделу (теме), отводимое на занятия в интерактивной форме)
Р1	Введение в физическую культуру. Т1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Контрольные вопросы по основным понятиям и категориям дисциплины по всем темам курса Доклад, сообщение	6
Р2	Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни Т2Социальные и биологические основы физической культуры Т3Основы здорового образа жизни студента	Доклад, сообщение Доклад, сообщение	6
Р3	Методические основы физической, спортивной и профессионально-прикладной подготовки в системе физического воспитания Т4Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе Т5Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза N6Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Т7Врачебный, педагогический и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	Доклад, сообщение Доклад, сообщение Доклад, сообщение Доклад, сообщение Контрольное тестирование физических качеств студента Тестирование по программе ГТО	6
Интерактивных занятий от объема аудиторных занятий 25%			18

9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1 Основная литература:

1 Виленский М.Я., А.Г.Горшков. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: КНОРУС, 2012. – 240с.

2. Физическая культура: учебник /под редакцией М.Я.Виленского. – М.:КНОРУС, 2012. – 424с.

9.2 Дополнительная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие. – М.: изд. Центр «Академия», 20062.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Учебник, изд.3-е. - Ростов на/д.: Феникс, 2008. - 82с

3. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь. Учебник. – М.: Гардарики, 2005. -366с.

4. Физическая культура . /Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. – М.: ЮНИТА, 2008. – 80с.

9.3 Программное обеспечение, Интернет-ресурсы, электронные библиотечные системы

10.Материально-техническое обеспечение дисциплины

слайды, наглядные пособия