



**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
Саратовский государственный аграрный университет  
имени Н.И. Вавилова**

**Факультет природообустройства и лесного хозяйства**

**СОГЛАСОВАНО**

Декан факультета

\_\_\_\_\_ / Соловьёв Д.А./

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2013 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ / Ларионов С.В./

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2013 г.

**РАБОЧАЯ (МОДУЛЬНАЯ) ПРОГРАММА**

Дисциплина Физическая культура

Для специальности 190207.65 Машины и оборудование природообустройства и защиты окружающей среды

Кафедра «Физическая культура»

Курс 1 - 4

Семестр 1- 8

Объем дисциплины:

Всего часов – 408

Из них: аудиторных – 408

практические занятия – 408

Форма итогового контроля: зачет – 1 - 7 семестр, экзамен – 8 семестр.

Программу составили: доцент Калмыков С.Г.,

доцент Панина О.В.,

доцент Шишкина Т.Г.

## ***Введение***

Рабочая (модульная) программа:

- предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину, и студентов специальности 190207.65 Машины и оборудование природообустройства и защиты окружающей среды, участвующих в процессе изучения дисциплины;
- устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

### ***Раздел 1. Цели и задачи дисциплины***

Целью дисциплины «Физическая культура» является формирование у студентов навыков здорового образа жизни и использования их для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения дисциплины студент должен:

**иметь представление** (понимать и уметь объяснить) о роли, значении, месте и основах физической культуры в обществе.

**знать:**

- основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; профессионально-прикладной физической подготовке студентов;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма, социально – биологические основы и основы здорового образа жизни;
- особенности общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания, выбора индивидуального вида спорта или систем физических упражнений, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

**уметь:**

- применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.
  - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

## **Раздел 2. Исходные требования к подготовленности студентов**

Дисциплина «Физическая культура» относится к циклу «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины» и состоит из 20 модулей.

1- 3 модули проходят в 1-м семестре, 4 - 6 во 2-м семестре, 7 - 9 в 3-м семестре, 10 – 12 в 4-м семестре, 13 - 14 в 5-м семестре, 15 – 16 в 6- м семестре, 17 – 18 в 7-м семестре, 19 – 20 в 8-м семестре.

Дисциплина базируется на знаниях, имеющихся у студентов при получении среднего (полного) общего или среднего профессионального образования

Приступая к изучению дисциплины, студент должен знать основы физической культуры и здорового образа жизни

По завершении курса студент должен уметь использовать деятельность в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **Раздел 3. Содержание и методика входного контроля**

Входной контроль по дисциплине проводится в 1-м, 3-м, 5-м и 7-м семестрах. Этот вид контроля позволяет проверить исходный уровень знаний студента, его готовность к изучению данной дисциплины, уровень его физической подготовленности.

Для успешного прохождения входного контроля студент должен продемонстрировать знание теоретических основ физической культуры, уровень развития физических качеств.

Входной контроль проводится на первом практическом занятии в форме письменного опроса, после прохождения медицинского осмотра на 1 курсе студенты сдают практические нормативы. Перед началом учебного года проверяется уровень физической подготовленности. Контрольные вопросы и нормативы указаны в приложении 1. Время на проведение входного контроля на первом курсе 15-20 мин., на последующих курсах 50-80 мин. Максимальный рейтинг 5 баллов.

## **Раздел 4. Содержание дисциплины «Физическая культура»**

Таблица 1

№ модулей и модульных единиц	Наименование модулей. Наименование и содержание модульных единиц	Количество часов		Рейтинг, баллы
		аудиторные занятия	самостоятельная работа	
1	2	3	4	5
	<b>1-й семестр</b>	72	-	72
Модуль 1 (1-й семестр)	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.	24	-	14
	Входной контроль		-	10
	Практические занятия		-	
1п-6п	Лёгкая атлетика Учебно-тренировочные занятия Совершенствование техники бега на короткие дистанции . -изучение техники и тактики бега на 60 м и 100 м	12	-	

	-совершенствование техники бега на короткие дистанции -совершенствование техники низкого старта -совершенствование техники прыжков в длину с места - развитие скоростно-силовых качеств Контрольные тесты			
7п-9п	<b>Общая физическая подготовка</b> Развитие физических качеств -сила, ловкость, гибкость -Упражнения с отягощениями -Упражнения из различных видов спорта Контрольные тесты	6	-	
10п,11п	<b>Спортивные игры:</b> волейбол Учебно-тренировочные занятия -правила игры - техника приемов и передач	4	-	
М 1	Рубежный контроль	2	-	14
Модуль 2 (1-й семестр)	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста. Её социально-биологические основы.	24	-	14
12п	<b>Плавание:</b> Учебно-тренировочные занятия Обучение различным вариантам удержания тела на воде -- обучение технике работы ног кролем на груди, держась за бортик	2	-	
13п	<b>Спортивные игры:</b> волейбол -техника подач	2	-	
14п	<b>Плавание:</b> Учебно-тренировочные занятия - обучение технике работы рук при плавании кролем на груди, стоя в воде	2	-	
15п,16п	<b>Спортивные игры:</b> волейбол -техника подач -технические действия в нападении Контрольные тесты	4	-	
17п	<b>Плавание:</b> Учебно-тренировочные занятия совершенствование техники работы ног и рук способом кроль на груди с доской	2	-	
18п	<b>Общая физическая подготовка</b> - развитие и совершенствование силовых качеств на гимнастических снарядах Контрольные тесты	2	-	
19п	<b>Плавание:</b> Учебно-тренировочные занятия обучение поворотам при плавании способом кроль на груди	2	-	
20п	<b>Общая физическая подготовка</b> - специальные упражнения для развития физического качества выносливость	2	-	
21п,22п	<b>Гимнастика:</b> - развитие физического качества гибкость - обучение акробатическим упражнениям: кувырки вперёд, назад, колесо,	4	-	
М 2	Рубежный контроль	2	-	14
Модуль 3 (1-й семестр)	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	24	-	
23п,24п	<b>Общая физическая подготовка</b> - развитие и укрепление силы мышц рук и плечевого пояса на гимнастических снарядах.	4	-	
25п	<b>Плавание:</b> - совершенствование техники работы рук и ног в плавании способом кроль на груди	2	-	
26п	<b>Спортивные игры-волейбол</b>	2	-	

	-совершенствование изученных приемов -двухсторонняя игра			
27п,28п	<b>Плавание:</b> - совершенствование техники работы рук и ног в плавании способом кроль на груди Контрольные тесты	4	-	
29п,30п	<b>Спортивные игры-волейбол</b> -совершенствование изученных приемов двухсторонняя игра	4	-	
31,32п	<b>Гимнастика:</b> совершенствование выполнения акробатических упражнений: кувырки, стойки, мост Контрольные тесты	4	-	
М 3	Рубежный контроль	2	-	14
ВК	Выходной контроль (зачёт)	2	-	20
	<b>2-й семестр</b>	68	-	68
Модуль 4 (2-й семестр)	Законодательство РФ о физической культуре и спорте.	24	-	14
	Входной контроль		-	8
	Практические занятия		-	
33п-38п	<b>Лыжная подготовка</b> Учебно-тренировочные занятия - способы передвижений - способы подъемов и спусков - совершенствование лыжных ходов - лыжная гонка на 3 км, 5 км Контрольные тесты	12	-	
39п	<b>Общая физическая подготовка</b> Развитие и совершенствование силовых качеств на гимнастических снарядах	2	-	
40п	<b>Спортивные игры:</b> волейбол Учебно-тренировочные занятия - совершенствование техники подач	2	-	
41п	<b>Общая физическая подготовка</b> Развитие и совершенствование силовых качеств на гимнастических снарядах Контрольные тесты	2	-	
42п	<b>Спортивные игры:</b> волейбол Учебно-тренировочные занятия -технические действия в нападении и защите	2	-	
М 4	Рубежный контроль	2	-	14
Модуль 5 (2-й семестр)	Физическая культура личности	20	-	12
43п	<b>Плавание:</b> Учебно-тренировочные занятия - совершенствование техники плавания кролем на груди	2	-	
44п	<b>Плавание:</b> Учебно-тренировочные занятия - обучение технике плавания кролем на спине	2	-	
45п	<b>Спортивные игры:</b> волейбол - нападающие удары	2	-	
46п	<b>Плавание:</b> Учебно-тренировочные занятия - обучение стартам с бортика бассейна	2	-	
47п	<b>Спортивные игры:</b> волейбол тактические действия	2	-	
48п	<b>Плавание:</b> Учебно-тренировочные занятия - совершенствование старта с бортика бассейна Контрольные тесты	2	-	
49п	<b>Спортивные игры:</b> волейбол двухсторонняя игра	2	-	
50п,51п	<b>Общая физическая подготовка</b>	4	-	

	- развитие и совершенствование силовых качеств на гимнастических снарядах - специальные упражнения для развития физического качества выносливость			
М 5	Рубежный контроль	2	-	12
Модуль 6 (2-й семестр)	Основы здорового образа жизни	24	-	14
52п	<b>Общая физическая подготовка</b> - совершенствование физического качества выносливость.	2	-	
53п	<b>Спортивные игры-волейбол</b> -совершенствование изученных приемов -двухсторонняя игра	2	-	
54п	<b>Общая физическая подготовка</b> - совершенствование физического качества сила на гимнастических снарядах	2	-	
55п	<b>Спортивные игры-волейбол</b> -совершенствование изученных приемов -двухсторонняя игра Контрольные тесты	2		
56п-61п	<b>Лёгкая атлетика</b> -совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции - совершенствование техники низкого старта - обучение технике и тактике финиширования и прохождения дистанции - обучение технике высокого старта Контрольные тесты	12	-	
М 6	Рубежный контроль	2	-	14
ВК	Выходной контроль (зачёт)	2		20
	<b>3-й семестр</b>	72	-	72
Модуль 7 (3-й семестр)	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.	24	-	14
	Входной контроль		-	10
	Практические занятия		-	
62п-67п	<b>Лёгкая атлетика</b> Учебно-тренировочные занятия - совершенствование техники бега на средние дистанции - совершенствование техники высокого старта - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м. - развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка Контрольные тесты	12	-	
68п-70п	<b>Общая физическая подготовка</b> Развитие физических качеств -сила, ловкость, гибкость -Упражнения с отягощениями -Упражнения из различных видов спорта	6	-	
71п,72п	<b>Спортивные игры:</b> баскетбол Учебно-тренировочные занятия - обучение технике игры в баскетбол - обучение передачи мяча от груди двумя руками и двумя руками сверху - обучение ведению мяча на месте, в движении	4	-	
М 7	Рубежный контроль	2	-	14
Модуль 8 (3-й семестр)	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста. Её социально-биологические основы.	24	-	14

73п	<b>Плавание:</b> Учебно-тренировочные занятия - обучение технике работы ног при плавании брасом держась за бортик бассейна	2	-	
74п	<b>Спортивные игры:</b> баскетбол Учебно-тренировочные занятия - совершенствование техники ведения мяча в движении	2		
75п	<b>Плавание:</b> Учебно-тренировочные занятия - совершенствование поворотов при плавании брасом и кролем на груди	2	-	
76п	<b>Спортивные игры:</b> баскетбол Учебно-тренировочные занятия обучение броскам мяча в кольцо двумя руками от груди и сверху	2	-	
77п	<b>Плавание:</b> Учебно-тренировочные занятия - совершенствование поворотов при плавании брасом и кролем на груди	2	-	
78п	<b>Гимнастика:</b> -упражнения на брусьях -техника выполнения,методика обучения, страховка и помощь.	2	-	
79п-81п	<b>Общая физическая подготовка</b> - круговая тренировка на тренажёрах для развития силовой выносливости – - комплекс упражнений на развитие статической выносливости Контрольные тесты	6	-	
82п-83п	<b>Гимнастика:</b> Развитие физического качества гибкость - построение гимнастического комплекса с элементами выполнения : кувьрки вперёд, назад, колесо,стойки. Контрольные тесты	4	-	
М 8	Рубежный контроль	2	-	14
Модуль 9 (3-й семестр)	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	24	-	14
84,85п	<b>Общая физическая подготовка</b> - развитие физического качества ловкость - развитие и укрепление силы мышц рук и плечевого пояса на гимнастических снарядах.	4	-	
86п	<b>Плавание:</b> - Обучение технике плавания способом брас	2	-	
87п	<b>Спортивные игры-</b> баскетбол -обучение приемам ведения мяча различным способом	2	-	
88п	<b>Плавание:</b> 1.Специальные упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса	2	-	
89п	<b>Спортивные игры-</b> баскетбол -обучение передачи мяча различным способом	2	-	
90п	<b>Плавание:</b> Совершенствование техники поворотов при плавании брасом Контрольные тесты	2	-	
91п	<b>Гимнастика-</b> упражнения на перекладине-техника выполнения ,методика обучения, страховка и помощь	2	-	
92,93п	<b>Гимнастика:</b> обучение технике лазания по канату-техника выполнения ,методика	4	-	

	обучения, страховка и помощь			
М 9	Рубежный контроль	2	-	14
ВК	Выходной контроль (зачёт)	2		20
	<b>4-й семестр</b>	68	-	68
Модуль 10 (4-й семестр)	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	24	-	14
	Входной контроль		-	8
	Практические занятия		-	
94п-99п	<b>Лыжная подготовка</b> Учебно-тренировочные занятия - совершенствование подъёмов и спусков - выборочное применение лыжных ходов - способы торможений - лыжная гонка на 3 км, 5 км Контрольные тесты	12	-	
100п,101п	<b>Общая физическая подготовка</b> Развитие силовой выносливости на тренажёрах	4	-	
102п-104п	<b>Спортивные игры:</b> баскетбол Учебно-тренировочные занятия - обучение передачам и приёму мяча в баскетболе в движении - совершенствование техники бросков мяча в кольцо различным способом с места и в движении	6	-	
М 10	Рубежный контроль	2	-	14
Модуль 11 (4-й семестр)	Физическая культура личности	20		12
105п	<b>Плавание:</b> Учебно-тренировочные занятия - совершенствование техники работы рук при плавании брассом с доской в ногах	2	-	
106п	<b>Спортивные игры:</b> баскетбол Совершенствование техники разученных приёмов.	2	-	
107п	<b>Плавание:</b> Учебно-тренировочные занятия - совершенствование техники поворотов при плавании брассом.	2	-	
108п	<b>Спортивные игры:</b> баскетбол Техническо- тактические действия.	2	-	
109п	<b>Плавание:</b> Учебно-тренировочные занятия - специальные упражнения для развития мышц рук. Контрольные тесты	2	-	
110п-111п	<b>Спортивные игры:</b> баскетбол основы тактики защиты	4	-	
112п,113п	<b>Общая физическая подготовка</b> - развитие и совершенствование силовых качеств на гимнастических снарядах - специальные упражнения для развития физического качества выносливость	4	-	
М 11	Рубежный контроль	2	-	12
Модуль 12 (4-й семестр)	Основы здорового образа жизни	24	-	14
114п,115п	<b>Общая физическая подготовка</b> - совершенствование скоростно-силовых качеств - упражнения из различных видов спорта	4	-	
116п-121п-	<b>Лёгкая атлетика</b> - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции - совершенствование техники бега на средние дистанции - совершенствование скоростно-силовых	12	-	



	качеств в беге на короткие дистанции Контрольные тесты			
122п,123п	<b>Спортивные игры</b> -баскетбол -совершенствование изученных приемов -двусторонняя игра Контрольные тесты	4	-	
М 12	Рубежный контроль	2	-	14
ВК	Выходной контроль (зачёт)	2		20
	<b>5-й семестр</b>	36	-	36
Модуль 13 (5-й семестр)	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	14	-	10
	Входной контроль		-	4
	Практические занятия		-	
124п-127п	<b>Лёгкая атлетика</b> Учебно-тренировочные занятия - Обучение технике прыжков в длину с разбега 1.Методика подбора разбега и отталкивание от доски 2.Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног - кроссовая подготовка Контрольные тесты	8	-	
128п,129п	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка:</b> упражнения для воспитания качеств специально-прикладной направленности	4	-	
М 13	Рубежный контроль	2	-	10
Модуль 14 (5-й семестр)	Профессионально – прикладная физическая подготовка.	22		12
130п-132п	<b>Гимнастика</b> - комплекс упражнений для развития подвижности опорно- двигательного аппарата(метод круговой тренировки) - составление и проведение вольных упражнений из ранее пройденных элементов с предметами и без- Контрольные нормативы	6	-	
133п-135п	<b>Спортивные игры:</b> баскетбол Учебно- тренировочные занятия - совершенствование техники ведения мяча в движении - обучение броскам мяча в кольцо двумя руками от груди и сверху	6	-	
13п6-138п	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка:</b> воспитание комплекса качеств ловкости(динамического, статического равновесия, способности к пространственной ориентации, координированности, меткости)	6	-	
М 14	Рубежный контроль	2	-	12
ВК	Выходной контроль (зачёт)	2		10
	<b>6-й семестр</b>	32	-	32
Модуль 15 (6-й семестр)	Профессионально-прикладная физическая подготовка развитие психофизических качеств	12	-	8
	Входной контроль		-	4
	Практические занятия		-	
139п-141п	<b>Лыжная подготовка</b> Учебно-тренировочные занятия - совершенствование подъёмов и спусков - выборочное применение лыжных ходов - переходы между способами передвижения - лыжная гонка на 3 км, 5 км Контрольные тесты	6	-	
142п,143п	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка:</b> воспитание динамического	4	-	

	равновесия, тонкой координации, адаптационной ловкости			
М 15	Рубежный контроль	2	-	8
Модуль 16 (6-й семестр)	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	20		10
144п-146п	<b>Лёгкая атлетика</b> - совершенствование техники прыжков в длину с разбега - с овершенствование скоростно-силовых качеств для мышц ног. - развитие силовой выносливости, бег 1000 метров. Контрольные тесты	6	-	
147п-149п	<b>Спортивные игры:</b> Волейбол. Двухсторонняя игра. - совершенствование технических и тактических приемов.	6	-	
150п,151п	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка:</b> - развитие общей выносливости - развитие психофизических качеств - развитие гибкости и ловкости	4	-	
М 16	Рубежный контроль	2	-	10
ВК	Выходной контроль (зачёт)	2		10
	<b>7-й семестр</b>	36	-	36
Модуль 17 (7-й семестр)	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	14	-	10
	Входной контроль		-	4
	Практические занятия		-	
152п-154п	<b>Лёгкая атлетика</b> Учебно-тренировочные занятия - совершенствование техники бега на средние дистанции - развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка Контрольные тесты	6	-	
155п,156п	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка:</b> развитие координации ритмов дыхания.	4	-	
157п	<b>Гимнастика:</b> - ритмическая гимнастика	2	-	
М 17	Рубежный контроль	2	-	10
Модуль 18 (7-й семестр)	Профессионально – прикладная физическая подготовка.	22	-	12
158п-160п	<b>Легкая атлетика:</b> -разучивание техники метания гранаты -челночный бег -бег 3000 м.	6	-	
161п-163п	<b>Спортивные игры:</b> баскетбол Учебно-тренировочные занятия - совершенствование техники разученных приёмов. Двусторонняя игра	6	-	
164п-166п	Профессионально-прикладная физическая подготовка: развитие гибкости атлетическая гимнастика	6	-	
М 18	Рубежный контроль	2	-	12
ВК	Выходной контроль (зачёт)	2	-	10
	<b>8-й семестр</b>	32	-	32
Модуль 19 (8-й семестр)	Профессионально-прикладная физическая подготовка Производственная ФК в рабочее время Физическая культура и спорт в	12	-	8

	свободное время			
	Входной контроль		-	4
	Практические занятия		-	
167п-169п	<b>Лыжная подготовка</b> Учебно-тренировочные занятия - совершенствование подъёмов и спусков - выборочное применение лыжных ходов - лыжная гонка на 3 км, 5 км Контрольные тесты	6	-	
170п,171п	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка:</b> проведение комплексов производственной гимнастики.	4	-	
М 19	Рубежный контроль	2	-	8
Модуль 20 (8-й семестр)	Профессионально-прикладная физическая подготовка Методика подбора средств ППФП в вузе	20	-	10
172п-174п	<b>Лёгкая атлетика</b> - Совершенствование техники прыжков в длину с разбега 1. Совершенствование скоростно-силовых качеств для мышц ног. 2. Развитие силовой выносливости, бег 1000 метров. Контрольные тесты	6	-	
175п-177п	<b>Спортивные игры:</b> Волейбол. Двухсторонняя игра. Совершенствование технических и тактических приемов.	6	-	
178п,179п	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка:</b> ППФП: развитие общей выносливости ППФП: развитие психофизических качеств ППФП: развитие гибкости и ловкости	4	-	
М 20	Рубежный контроль	2	-	10
ВК	Выходной контроль (экзамен)	2	-	10

### **Раздел 5. Краткая организационно-методическая характеристика дисциплины**

Обучение по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме практических и контрольных занятий. Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

– **практический**, состоящий из двух подразделов: *методико-практического*, обеспечивающего операционное 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 и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

– **контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

На практических занятиях студенты изучают следующие разделы:

гимнастика, спортивные игры, плавание, легкая атлетика, лыжная подготовка.

На методико-практических занятиях студенты осваивают методику овладения жизненно-важными умениями и навыками, методику закаливания, методы самоконтроля, методику самомассажа, составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической подготовки, методы определения и оценки физического развития, методы развития физических качеств.

Контрольные занятия, зачеты, экзамены обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты) 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.

Дисциплина преподается с 1-го по 8-й семестр. Учебное время распределяется по видам занятий следующим образом: в 1-м и в 3-м семестре на на практические занятия отводится – по 72 часа, во 2-м и в 4-м семестре - на на практические занятия отводится - по 68 часов, на 5-м, 7-м семестрах: на на практические занятия отводится -по36 часов ,на 6,8 семестры на практические занятия отводится –по 32 часа.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности:

- 1.Выполнение (в часах) установленной учебной нагрузки;
- 2.Выполнение практических тестов по физической подготовке;
- 3.Демонстрация индивидуальных комплексов упражнений;
- 4.Участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой..

### ***Раздел 6. Самостоятельная работа***

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Преподавателями рекомендуются следующие формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия. Учебные часы на эти занятия программой не предусматриваются

### ***Раздел 7. Система оценки результатов выходного контроля***

При изучении дисциплины используется рейтинговая система оценки знаний, умений и навыков студентов. Максимальное количество баллов, которое может получить студент по видам контроля, приведено в таблице 1.

Итоговый рейтинг  $R_{CM}$  за семестр подсчитывается путем перевода учебных баллов в зачетные по формуле:

$$R_{CM} = n V_{\text{факт}} / V_{\text{max}},$$

где:  $n$  – количество часов аудиторных занятий по учебному плану;

$V_{\text{факт}}$  – максимально возможная сумма учебных баллов;

$V_{\text{max}}$  – фактическая сумма баллов, набранная студентом.

Итоговый рейтинг проставляется в зачетную книжку студента и зачётно-экзаменационную ведомость.

Критериями оценки могут служить: глубина усвоения студентом учебного материала, умение применять полученные знания для решения конкретных профессиональных задач, объем полученных знаний. В каждом из этих критериев можно выделить 3 уровня (табл.2).

Если все критерии соответствуют третьему уровню, то студенту выставляется максимальный рейтинг. Если все критерии соответствуют первому уровню – минимальный.

Таблица 2

Критерии	Уровень		
	1-й	2-й	3-й
Глубина усвоения учебного материала	описательно е изложение	упрощенное объяснение	объяснение на основе знания общих закономерностей, аналитических расчетов
Умение применять полученные знания	для решения элементарны х задач	для выбора оптимального решения	для самостоятельной формулировки задачи и ее оптимального решения
Объем усвоенного материала, % от программы	60...72	73...85	86...100

### ***Раздел 8. Содержание и методика выходного контроля***

В 8-м семестре в качестве выходного контроля предусмотрен экзамен. Вопросы, выносимые на экзамен, формируются на основе вопросов рубежных контролей 1 - 7 семестр. Экзамен проводится в форме устного собеседования. Студенты, набравшие по всем видам текущего контроля менее 14 баллов, к экзамену не допускаются. Студенты, набравшие от 15 до 30 баллов, сдают экзамен. Студентам, набравшим более 30 баллов, добавляются поощрительные баллы, и выставляется экзаменационная оценка без сдачи экзамена.

В 1-7-м семестрах в качестве выходного контроля по дисциплине

«Физическая культура» предусмотрен зачет. Зачет проводится в форме устного собеседования. Студенты, набравшие по каждому виду текущего контроля менее 12 баллов, к зачету не допускаются. Набравшие свыше 13 баллов, сдают зачет. Студенты, набравшие более 60 баллов в 1-4 семестрах и более 29 баллов в 5-7 семестрах, получают зачет без проведения собеседования.

### ***Раздел 9. Материально-техническое обеспечение***

Для проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса по дисциплине «Физическая культура» используются:

- спортивный игровой зал;
- зал борьбы;
- зал для занятий армспортом;
- зал для занятий боксом;
- игровая спортивная площадка;
- спортивно-стрелковый комплекс;
- зал для занятий гиревым спортом и настольным теннисом;
- спортивная комплексная площадка;
- бассейн;
- тренажерные залы;
- аэробный зал;
- зал ЛФК;
- спортивный инвентарь по видам спорта.

### ***Раздел 10. Рекомендуемая литература***

#### **а) основная литература:**

1. Физическая культура студента. Учебник для студентов ВУЗов/Под общ. редакцией В.И. Ильинича.-М.: Гардарики,2009
2. Баршай В.М. Гимнастика. Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 330с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. –М.: Издательский центр «Академия», 2009. -528с.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. –Ростовн/Д: Феникс, 2012. -249с.
5. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учеб. для студентов. –Москва: Академия, 2013, -255с.
6. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие. –Ростов н/Д: феникс, 2012. -252с.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов. – «Физическая культура, спорт, туризм». –М., 2009. -464с.
- 8 Прикладная физическая подготовка и основы самообороны: учеб. пособие для студентов вузов. –Новосибирск: Арта, 2011. -302с.
9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. учебник. гриф УМО., Изд-во «Физическая культура, спорт, туризм», Москва, 2009г.- 620с.

б) дополнительная литература:

1. Багрянцев О.В., Николаев Д.В., Беглов Б.В. Сущность и роль валеологической культуры в становлении специалиста / ФГОУ ВПО «Саратовский ГАУ», - Саратов.2009.- 128с.
2. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. Учебник. – 320 с., Изд-во «Физическая культура, спорт, туризм», Москва, 2008.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория и практика. – 528 с., Изд-во «Физическая культура, спорт, туризм», Москва, 2008.
4. Давыдова Н.И. Планирование и организация учебного процесса со студентами специального медицинского отделения. Саратов, 2007.
5. Железняк Ю.Д. Основы научно-методологической деятельности в физической культуре и спорте. – 264 с., Изд-во «Физическая культура, спорт, туризм», Москва, 2008.
6. Кутепов М.Е., Кузин В.В. Национальное законодательство по физической культуре и спорту. Хрестоматия, Изд-во «Физическая культура, спорт, туризм», Москва, 2008.
7. Калмыков С.Г. Лыжная подготовка. Организация и проведение занятий. Учебное пособие – 92с. Саратов, 2009. -114с.
8. Калмыков С.Г., Бирюков А.А., Трифонов В.В. Силовая подготовка студентов: Учеб. пособие – Саратов, 2011.-96с.
9. Лукьяненко В.П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе: методологический подход. – 168 с., Изд-во «Физическая культура, спорт, туризм», Москва, 2008.
10. Ларина Е.М. Формирование физической культуры личности студентов в условиях модернизации образования (монография) Саратов: Изд-во «Научная книга», 2007
11. Ларина Е.М. Социально-биологические основы физической культуры: Учебное пособие, Саратов: Изд-во «Научная книга», 2006.
12. Ларина Е.М. Физическая культура (курс лекций) Саратов: ООО «Издательский центр наука», 2011 г.
13. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие для вузов., Изд-во «Физическая культура, спорт, туризм», Москва, 2008.
14. Тарасов В.А. Методическое пособие по планированию индивидуальных занятий в круглогодичном цикле учебно-тренировочных занятий в группах спортивного совершенствования по греко-римской борьбе для студентов СГАУ. Саратов, 1997.
15. Тарасов В.А. Основы безопасности жизнедеятельности студентов на уроках физкультуры и доврачебная медицинская помощь при получении травмы. Саратов, 1996.
16. Тарасов В.А. Развитие физических качеств методом круговой тренировки. Саратов 1998
17. Тарасов В.А. Гигиена умственного труда студентов. Саратов, 1998

18. Тарасов В.А., Давыдова Н.И., Панина О.В. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой, в группах спортивного мастерства и первая помощь при получении травм, Учебно-методическое пособие, Саратов, 2010.
19. Фролов М.Ю., Калмыков С.Г., Салдина В.Н., Наумова М.А. «Физическая культура» Учебное пособие. ФГОУ ВПО «Саратовский ГАУ им. Н.И.Вавилова», Саратов, 2010 - 352 с.
20. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. – 172 с., Изд-во «Физическая культура, спорт, туризм», Москва, 2008.



## Приложение 1

### ***Вопросы входного контроля по дисциплине «Физическая культура»***

1. Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой.
2. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
3. Какими должны быть тренировочные нагрузки при занятиях физическими упражнениями
4. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

5. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
6. Каким должен быть режим занятий физическими упражнениями?
7. Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию.
8. В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года.
9. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм (подвижным).
10. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика анализа его данных
11. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать двигательное качество – выносливость
12. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
13. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? С помощью каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?
14. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.
15. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество – гибкость
16. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
17. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
18. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.
19. Назовите основные оздоровительные системы физического воспитания и их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждения профессиональных заболеваний.
20. Расскажите о правилах безопасного поведения в плавательном бассейне.
21. Расскажите, какие требования безопасности необходимо соблюдать при купании в естественных водоемах.
22. Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении утренней зарядки в помещении и на открытой площадке.

*Вопросы рубежных контролей по дисциплине "Физическая культура"*

Модуль 1

1. Компоненты физической культуры.
2. Средства физической культуры
3. Содержание дисциплины «физическая культура»
4. Формы учебных занятий
5. Динамика работоспособности студента в течение дня, недели, месяца, семестра
6. Признаки утомления и их профилактика

Модуль 2

1. Анатомо – морфологическое строение организма
2. Основные физиологические функции организма
3. Органы и системы органов
4. Факторы, определяющие направленность и степень физического развития.
5. Основные группы тканей.
6. Физическое развитие человека.

Модуль 3

1. Обмен веществ и энергии.
2. Кровь и кровообращение
3. Сердце и сердечно-сосудистая система.
4. Дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железа внутренней секреции, нервная система.
5. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.
6. Особенности функционирования центральной нервной системы.

Модуль 4

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
3. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
4. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
5. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье.
6. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

Модуль 5

1. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
2. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
3. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
4. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

#### Модуль 6

1. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
2. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение.
3. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
4. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
5. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

#### Модуль 7

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Принцип сознательности и активности.
3. Принцип наглядности.
4. Принцип доступности.
5. Принцип систематичности.
6. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).

#### Модуль 8

1. Методы физического воспитания.
2. Метод регламентированного упражнения.
3. Игровой метод.
4. Соревновательный метод.
5. Использование словесных и сенсорных методов.

#### Модуль 9

1. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
2. Этапы обучения движениям.
3. Воспитание физических качеств.
4. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
5. Цели и задачи ОФП.
6. Специальная физическая подготовка.

## Модуль 10

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Возрастные особенности содержания занятий.

## Модуль 11

1. Признаки чрезмерной нагрузки.
2. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
3. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
4. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.
5. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

## Модуль 12

1. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт. Его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений.
4. Спортивная классификация, ее структура.
5. Национальные виды спорта.
6. Студенческий спорт.
7. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.

## Модуль 13

1. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза.
2. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки.
3. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической.
4. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ.
5. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения.
6. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

## Модуль 14

1. Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ)

2. Характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

#### Модуль 15

1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация.
3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
4. Педагогический контроль, его содержание.
5. Виды педагогического контроля.

#### Модуль 16

1. Самоконтроль, его цель и задачи.
2. Основные методы самоконтроля.
3. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля.
4. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
5. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### Модуль 17

1. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду.
2. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
3. Место ППФП в системе физического воспитания.
4. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
5. Методика подбора средств ППФП.
6. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
7. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

#### Модуль 18

1. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов — выпускников факультета. Условия их труда.
2. Характер труда. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля.
3. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.
4. Влияние географо-климатических, региональных условий на

жизнедеятельность работников.

5. Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки.

#### Модуль 19

1. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
4. Производственная гимнастика — вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.
5. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

#### Модуль 20

1. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
2. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
5. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

### **Вопросы выходного контроля**

#### **1 семестра**

1. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.
2. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
3. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
4. Компоненты физической культуры.
5. Средства физической культуры
6. Содержание дисциплины «физическая культура»
7. Формы учебных занятий
8. Анатомо-морфологическое строение организма
9. Основные физиологические функции организма
10. Органы и системы органов
11. Контрольные нормативы:
  - а) юноши
    - бег 100 м
    - бег 3000м
    - прыжок в длину с места
    - подтягивание на перекладине
    - отжимание на брусьях
    - поднимание ног к перекладине
  - б) девушки
    - бег 100 м
    - бег 2000м
    - прыжок в длину с места
    - подтягивание на низкой перекладине
    - поднимание и опускание туловища
    - прыжки со скакалкой за 30 сек.

### **Вопросы выходного контроля**

#### **2 семестра**

1. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие.
2. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Основные требования к организации здорового образа жизни.
4. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни.
6. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.



7. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
8. Основы биомеханики, естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
9. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
10. Физические качества человека и способы их тренировки
11. «Малые» формы физической культуры.
12. Этапы развития двигательного навыка.
13. Изменения, происходящие в организме, при выполнении стандартной нагрузки.
14. Зоны интенсивности физических нагрузок
15. Общая физическая подготовка
16. Специальная физическая подготовка
17. Контрольные нормативы:
  - а) юноши
    - бег 100 м
    - бег 3000м
    - прыжок в длину с места
    - подтягивание на перекладине
    - комплексное силовое упражнение
    - челночный бег 10x10м
    - бег на лыжах 5км
  - б) девушки
    - бег 100 м
    - бег 2000м
    - прыжок в длину с места
    - отжимание от гимнастической скамейки
    - приседание на одной ноге
    - прыжки со скакалкой за 30 сек.
    - бег на лыжах 3км

### **Вопросы выходного контроля 3 семестра**

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Принцип сознательности и активности.
3. Принцип наглядности.
4. Принцип доступности.
5. Принцип систематичности.
6. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).
7. Методы физического воспитания.
8. Метод регламентированного упражнения.
9. Игровой метод.
10. Соревновательный метод.
11. Использование словесных и сенсорных методов.
12. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
13. Этапы обучения движениям.

14. Воспитание физических качеств.
15. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
16. Цели и задачи ОФП.
17. Контрольные нормативы:
  - а) юноши
    - бег 100 м
    - бег 3000м
    - прыжок в длину с места
    - подтягивание на перекладине
    - отжимание на брусьях
    - поднимание ног к перекладине
  - б) девушки
    - бег 100 м
    - бег 2000м
    - прыжок в длину с места
    - подтягивание на низкой перекладине
    - поднимание и опускание туловища
    - прыжки со скакалкой за 30 сек.

#### **Вопросы выходного контроля 4 семестра**

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Возрастные особенности содержания занятий.
6. Признаки чрезмерной нагрузки.
7. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
8. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
9. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.
10. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
11. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. 1. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
12. Массовый спорт. Его цели и задачи.
13. Спорт высших достижений.
14. Спортивная классификация, ее структура.
15. Национальные виды спорта.
16. Студенческий спорт.
17. Контрольные нормативы:

- а) юноши
- бег 100 м
- бег 3000м
- прыжок в длину с места
- подтягивание на перекладине
- комплексное силовое упражнение
- челночный бег 10 х 10м
- бег на лыжах 5км

- б) девушки
- бег 100 м
- бег 2000м
- прыжок в длину с места
- отжимание от гимнастической скамейки
- приседание на одной ноге
- прыжки со скакалкой за 30 сек.
- бег на лыжах 3км

### **Вопросы выходного контроля 5 семестра**

1. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза.
2. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки.
3. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической.
4. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ.
5. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения.
6. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.
7. Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ)
8. Характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
9. Контрольные нормативы:
  - а) юноши
  - бег 100 м
  - бег 3000м
  - прыжок в длину с места
  - подтягивание на перекладине
  - отжимание на брусьях
  - поднимание ног к перекладине
  - б) девушки
  - бег 100 м

- бег 2000м
- прыжок в длину с места
- подтягивание на низкой перекладине
- поднятие и опускание туловища
- прыжки со скакалкой за 30 сек.

### **Вопросы выходного контроля 6 семестра**

1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация.
3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
4. Педагогический контроль, его содержание.
5. Виды педагогического контроля.
6. Самоконтроль, его цель и задачи.
7. Основные методы самоконтроля.
8. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля.
9. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
10. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей
11. Контрольные нормативы:
  - а) юноши
    - бег 100 м
    - бег 3000м
    - прыжок в длину с места
    - подтягивание на перекладине
    - комплексное силовое упражнение
    - челночный бег 10х10м
  - б) девушки
    - бег 100 м
    - бег 2000м
    - прыжок в длину с места
    - отжимание от гимнастической скамейки
    - приседание на одной ноге
    - прыжки со скакалкой за 30 сек.

### **Вопросы выходного контроля 7 семестра**

1. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость

- психофизической подготовки человека к труду.
2. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
  3. Место ППФП в системе физического воспитания.
  4. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
  5. Методика подбора средств ППФП.
  6. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
  7. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
  8. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов — выпускников факультета. Условия их труда.
  9. Характер труда. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля.
  10. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.
  11. Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.
  12. Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки
  13. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи.
  14. Методические основы производственной физической культуры.
  15. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
  16. Производственная гимнастика — вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.
  17. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
  18. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
23. Контрольные нормативы:
- а) юноши
    - бег 100 м
    - бег 3000м
    - прыжок в длину с места
    - подтягивание на перекладине
    - отжимание на брусьях
    - поднимание ног к перекладине
  - б) девушки
    - бег 100 м

- бег 2000м
- прыжок в длину с места
- подтягивание на низкой перекладине
- поднятие и опускание туловища
- прыжки со скакалкой за 30 сек.

### **Вопросы выходного контроля (экзамен)**

1. Анализ состояния сердечно-сосудистой системы по тесту Руфье.
2. Аэробный и анаэробный режим работы
3. Вес-ростовой индексы (рассчитать собственные показатели).
4. Витамины и их роль в обмене веществ.
5. Внешние признаки утомления и переутомления в процессе занятий физическими упражнениями.
6. Возрастные особенности содержания занятий по физической культуре.
7. Гигиенические требования при проведении занятий.
8. Дать определение быстроты. Методика развития быстроты.
9. Дать определение выносливости. Методика развития выносливости
10. Дать определение гибкости. Методика развития гибкости.
11. Дать определение ловкости. Методика развития ловкости.
12. Дать определение общей выносливости. Привести примеры из контрольных нормативов и тестов.
13. Дать определение силе. Методика развития силы.
14. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультпаузы, физкультминутки).
15. Дозирование нагрузки по показателям пульса и частоте дыхания.
16. Дыхательная система.
17. Задачи массажа, виды массажа, массажные приемы. Противопоказания для массажа.
18. Задачи утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Дать физиологическое обоснование. Последовательность выполнения упражнений.
19. Значение мышечной релаксации (расслабления)
20. История развития Олимпийских Игр. Принципы, девиз, эмблема, флаг, клятва.
21. Как определить экскурсию грудной клетки.
22. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, средства физической культуры.
23. Коррекция осанки, ее виды и задачи.
24. Костная система.
25. Краткая характеристика условий труда будущей профессии. Привести примерный комплекс упражнений вводной гимнастики.
26. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
27. Кровь, ее состав и функции.
28. Личная гигиена и закаливание. Средства закаливания.
29. Массаж. Виды массажа, его классификация Массажные приемы.

30. Методика дыхания при выполнении физических упражнений (на примере бега).
31. Методика определения динамометрии. Рассчитать собственный силовой индекс.
32. Методика определения жизненной емкости легких. Рассчитать собственный показатель жизненного индекса.
33. Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
34. Методика определения пульса. Его нормы в покое. Брадикардия и тахикардия. Их пульсовые характеристики
35. Методические требования к составлению комплексов производственной гимнастики.
36. Методы физического воспитания.
37. Мышечная система и её функции.
38. Направленность физической культуры с учетом профессиональной деятельности специалиста.
39. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.
40. Общая структура учебного занятия физической культуры, задачи и назначение каждой части.
41. Объем и интенсивность физических нагрузок.
42. Оздоровительное закаливание.
43. Оздоровительный бег, как средство укрепления сердечно – сосудистой системы.
44. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки.
45. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями
46. Основы физической культуры в вузе.
47. Отличительные особенности содержания занятий по общефизической подготовке, их направленность на укрепление здоровья человека.
48. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
49. Оценка физической работоспособности по результатам теста К. Купера.
50. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
51. Первая медицинская помощь утопающему.
52. Пищеварительная и выделительная системы.
53. Позвоночник, его отделы и функции.
54. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье человека (здоровый образ жизни, наследственность, экология).
55. Понятие «физическое развитие» человека и факторы обуславливающие его.
56. Понятие ППФП. Значение ее, средства ППФП.
57. Принципы составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
58. Причины возникновения миопии. Специальные упражнения для мышц глаз.
59. Производственная физическая культура в рабочее время.
60. Профилактика нарушений осанки.
61. Профилактика травматизма на занятиях спортивными играми.
62. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

63. Рациональное питание, питьевой режим.
64. Режим труда и отдыха как составляющие здорового образа жизни.
65. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
66. Самостоятельные занятия по физической культуре в экзаменационный период.
67. Сердечно-сосудистая система.
68. Сколиозы, виды и степени. Причины появления сколиоза.
69. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов университета.
70. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
71. Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
72. Составить примерный комплекс упражнений физкультурминутки (в соответствии с вашей профессией).
73. Составить примерный комплекс упражнений физкультпаузы (в соответствии с вашей профессией).
74. Специальные упражнения для мышц глаз при работе с компьютером.
75. Средства восстановления психоэмоционального состояния студентов.
76. Средства физического воспитания и их классификация.
77. Физическая культура и спорт в свободное время.
78. Физические качества человека. Их краткая характеристика.
79. Формы и содержание самостоятельных занятий.
80. Формы производственной гимнастики. Раскрыть содержание и задачи каждой из этих форм.
81. Формы производственной гимнастики. Раскрыть содержание и задачи каждой из этих форм.
82. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
83. Функциональная значимость частей тренировочного занятия по физической культуре.
84. Цель и задачи физической культуры. Основы физической культуры в вузе.
85. Центральная нервная система, ее отделы и функции.
86. Что понимается под тестированием подготовленности, с помощью каких тестов определяется развитие силы, быстроты, выносливости (примеры из контрольных нормативов).
87. Что понимается под физической культурой личности? Ее связь с общей культурой человека.
88. Что является основным документом самоконтроля? Раскройте его содержание.
89. Экологические факторы и их влияние на организм.
90. Этапы обучения двигательным умениям и навыкам в процессе занятий физической культурой.



**Учебный график изучения дисциплины «Физическая культура»**

Виды занятий	Всего часов	Неделя																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
		Кол-во часов в неделю																	
<b>1 семестр</b>																			
		1 модуль						2 модуль						3 модуль					
Лекции																			
Практические занятия	62	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2
Рубежный контроль	10			ВК 2			М1 2						М2 2					М3 2	ВыхК 2 3
Общее кол-во часов	72																		
<b>2 семестр</b>																			
Лекции																			
Практические занятия	58	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	
Рубежный контроль	10			ВК 2			М1 2					М2 2					М3 2	ВыхК 2 3	
Общее кол-во часов	68																		

Вид занятия	Всего часов	Неделя																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
		Кол-во часов в неделю																	
<b>3 семестр</b>																			
		1 модуль						2 модуль						3 модуль					
Лекции																			
Практические занятия	62	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2
Рубежный контроль	10			ВК 2			М1 2						М2 2					М3 2	ВыхК 2 3
Общее кол-во часов	72																		
<b>4 семестр</b>																			
Лекции																			
Практические занятия	58	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	
Рубежный контроль	10			ВК 2			М1 2					М2 2					М3 2	ВыхК 2 3	
Общее кол-во часов	68																		

Вид занятия	Всего часов	Неделя																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
		Кол-во часов в неделю																	
<b>5 семестр</b>																			
		1 модуль						2 модуль											
Лекции																			
Практические занятия	28	2	2		2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Рубежный контроль	8			ВК 2			М1 2											М2 2	ВыхК 2 3
Общее кол-во часов		36																	
<b>6 семестр</b>																			
		1 модуль						2 модуль											
Лекции																			
Практические занятия	24	2	2		2	2		2	2	2	2	2	2	2	2				
Рубежный контроль	8			ВК 2			М1 2									М2 2	ВыхК 2 3		
Общее кол-во часов	32																		

Вид занятия	Всего часов	Неделя																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
		Кол-во часов в неделю																	
<b>7 семестр</b>																			
		1 модуль						2 модуль											
Лекции																			
Практические занятия	28	2	2		2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Рубежный контроль	8			ВК 2			М1 2											М2 2	ВыхК 2 3
Общее кол-во часов		36																	
<b>8 семестр</b>																			
		1 модуль						2 модуль											
Лекции																			
Практические занятия	24	2	2		2	2		2	2	2	2	2	2	2					
Рубежный контроль	8			ВК 2			М1 2									М2 2	ВыхК 2 Э		
Общее кол-во часов	32																		