



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

**Факультет пищевых технологий и товароведения**

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан факультета

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Морозов А.А.

\_\_\_\_\_ Ларионов С.В.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ (МОДУЛЬНАЯ) ПРОГРАММА**

Дисциплина Физическая культура

Для специальности 080401.65 Товароведение и экспертиза товаров (по  
областям применения)

Кафедра «Физическая культура»

Курс 1- 4

Семестр 1 - 8

Объем дисциплины:

Всего часов – 408

Из них: аудиторных – 408

в т.ч. лекции – 26

практические занятия – 382

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

Программу составили: доцент Калмыков С.Г., доцент Панина О.В.,  
доцент Шишкина Т.Г.

Саратов 2013

## **Введение**

Рабочая (модульная) программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину, и студентов специальности 080401.65 Товароведение и экспертиза товаров (по областям применения), 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 освоения 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.

*Владеть:*

- практическими навыками и методами основы физической культуры и здорового образа жизни.
- навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях

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

Дисциплина «Физическая культура» состоит из 20 модулей.

Каждый модуль включает в себя теоретические знания, сдачу контрольных нормативов, процент посещения практических занятий

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»***

Разделы	Год обучения				Общее кол-во часов
	1	2	3	4	
<b>ТЕОРИЯ</b>					

ЛЕКЦИЯ	8	8	6	4	26
<b>ВСЕГО</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>26</b>
<b>ПРАКТИКА</b>					
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	24	24	18	18	84
Гимнастика	12	12	8	8	40
Баскетбол	12	30	6	8	38
Волейбол	30	12	8	8	38
Лыжная подготовка	20	20			40
Плавание	20	20			40
ППФП			12	10	22
<i>ВСЕГО</i>	<b>118</b>	<b>118</b>	<b>52</b>	<b>56</b>	<b>344</b>
<b>КОНТРОЛЬ</b>					
ЗАЧЕТ	10	10	10	5	35
Экзамен				7	7
<b>ВСЕГО</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>42</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>136</b>	<b>136</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>408</b>
<b>МОДУЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ</b>					
	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>20</b>

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

Обучение по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме лекций, практических и методико-практических занятий. В процессе обучения предусмотрено проведение на практических занятиях проведение соревнований с целью выявления способностей студентов, закрепления пройденной темы и определения их творческого рейтинга, о чем делается соответствующая запись в журнале учета успеваемости и посещаемости. При чтении лекций используются технические средства обучения: мультимедийная установка, образцы оборудования, плакаты. Методико– практические занятия проводятся с делением группы на 2 подгруппы. Контрольные занятия проводятся в составе группы по нормативам для основной и специальной медицинской группы.

Дисциплина преподается с 1-го по 8-й семестр. Учебное время распределяется по видам занятий следующим образом: в 1-м семестре на лекции отводится 4 часа, на практические занятия - 68 часов, во 2-м семестре - лекции 4 часа, практические занятия – 68 часов, в 3-м и 4-м семестрах на лекции отводится по 4 часа, на практические занятия по 68 часов; на 5-м, 6-м, 7-м, 8-м семестрах: лекции -2 часа, практические занятия 28 часов в каждом семестре.

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.

### ***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.

Таблица 1

Модули	Максимальный балл за модуль, семестр								
	1	1	2	3	4	5	6	7	8
1	24								
2	24								
3	24								
зачет	72								
4			24						
5			22						
6			22						
зачет			68						
7				24					
8				24					
9				24					
зачет				72					
10					24				
11					22				
12					22				
зачет					68				
13						18			
14						18			
зачет						36			
15							16		
16							16		
зачет							32		
17								18	
18								18	
зачет								36	
19									16
20									16
экзамен									32

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

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

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 зачетно-экзаменационную ведомость.

Критериями оценки могут служить: глубина усвоения студентом учебного материала, умение применять полученные знания для решения

конкретных профессиональных задач, уровень физической подготовленности. 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	описательное изложение	упрощенное объяснение	объяснение на основе знания общих закономерностей, аналитических расчетов
Умение применять полученные знания	для решения элементарных задач	для выбора оптимального решения	для самостоятельной формулировки задачи и ее оптимального решения
Уровень физической подготовленности	удовлетворительно	хорошо	отлично

### ***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 модулей. 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***

#### **Учебно-лабораторная база кафедры**

Для проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса по физической культуре - кафедра имеет следующую материально – техническую базу.

Наименование	Размеры, м	Площадь, кв. м.
Спортивный игровой зал в общежитии	22 x 12	264
Зал борьбы	22 x 12	264
Зал для занятий армспортом	6 x 15	90
Зал для занятий боксом	6 x 15	90
Игровая спортивная площадка	22 x 12	264
Спортивно-стрелковый комплекс	25 x 4	100
Зал борьбы в учебном комплексе №2	20 x 12	240
Спортивный зал в институте №137 для занятий	8 x 15	120

гиревым спортом и настольным теннисом		
Спортивная комплексная площадка	30 x 15	450

Всего-1882 кв. м., из них: закрытых помещений – 1168 кв. м; открытых – 714 кв. м.

### ПЛОЩАДИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА

Наименование	Размеры, м	Площадь кв.м.
Игровой спортивный зал	29,65x17,6	524,16
Бассейн	8,5x25	212,5
Тренажерные залы	1) 5,62x11,73 2) 5,62x11,73	65,9 65,9
Аэробный зал	6x11,9	71,4
Зал ЛФК	5,62x11,73	65,9

Всего – 1005,76 м<sup>2</sup>

Согласно утвержденному расписанию работает учебный спортивный комплекс с плавательным бассейном (25м), игровым спортивным залом (30x18), двумя тренажерными залами, зал аэробики, зал для спец. группы, методический кабинет, раздевалки и душевые для студентов, преподавательские. Все спортивные залы оснащены необходимым спортивным оборудованием и инвентарем.

№ п/п	Вид помещения	Местонахождение
1	2	3
1.	Спортивный игровой зал	г. Саратов, ул. Советская д.60
2.	Зал борьбы	г. Саратов, ул. Советская д.60
3.	Зал для занятий армспортом	г. Саратов, ул. Советская д.60
4.	Зал для занятий боксом	г. Саратов, ул. Советская д.60
5.	Игровая спортивная площадка	г. Саратов, ул. Советская д.60
6.	Спортивно-стрелковый комплекс	г. Саратов, ул. Советская д.60
7.	Зал борьбы	г. Саратов, ул. Советская д.60
8.	Спортивный зал для занятий гиревым спортом, настольным теннисом и дартсом	г. Саратов, ул. Советская д.60
9.	Спортивная комплексная площадка	г. Саратов, ул. Советская д.60
10.	Игровой спортивный зал	г. Саратов, ул. Советская д.60
11.	Бассейн	г. Саратов, ул. Советская д.60
12.	Тренажерные залы	г. Саратов, ул. Советская д.60
13.	Аэробный зал	г. Саратов, ул. Советская д.60
14.	Зал ЛФК	г. Саратов, ул. Советская д.60
15.	Игровой зал	г. Саратов, ул. Театральная пл. д.1
16.	Зал борьбы	г. Саратов, ул. Театральная пл. д.1
17.	Тренажерный зал	г. Саратов, ул. Театральная пл. д.1
18.	Кабинет спец. мед. отделения	г. Саратов, ул. Театральная пл. д.1
19.	Спортивный инвентарь по видам спорта	г. Саратов, ул. Театральная пл. 1
20.	Игровой зал	г. Саратов, ул.Соколова ,д. 335
21.	Зал дартс	г. Саратов, ул.Соколова ,д. 335
22.	Вспомогательный зал для разминки	г. Саратов, ул.Соколова ,д. 335
23.	Кабинет спец. мед.отделения №1	г. Саратов, ул.Соколова ,д. 335

### ***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. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. –218 с., Изд-во «Физическая культура, спорт, туризм, Москва, 2008.

3. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. Учебник. – 320 с., Изд-во «Физическая культура, спорт, туризм», Москва, 2008.

4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория и практика. – 528 с., Изд-во «Физическая культура, спорт, туризм», Москва, 2008.

5. Гарбиелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». Пособие для студентов неспециализированных вузов. 2008, 122 с., Изд-во «Физическая культура, спорт, туризм», Москва, 2008.

6. Давыдова Н.И. Планирование и организация учебного процесса со студентами специального медицинского отделения. Саратов, 2007.

7. Железняк Ю.Д. Основы научно-методологической деятельности в физической культуре и спорте. – 264 с., Изд-во «Физическая культура, спорт, туризм», Москва, 2008.

8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – 200 с., Изд-во «Физическая культура, спорт, туризм», Москва, 2008.

9. Кутепов М.Е., Кузин В.В. Национальное законодательство по физической культуре и спорту. Хрестоматия, Изд-во «Физическая культура, спорт, туризм», Москва, 2008.

10. Калмыков С.Г. Лыжная подготовка. Организация и проведение занятий. Учебное пособие – 92с. Саратов, 2009. -114с.

11.Калмыков С.Г., Бирюков А.А., Трифонов В.В. Силовая подготовка студентов: Учеб. пособие – Саратов, 2011.-96с.



12. Лукьяненко В.П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе: методологический подход. – 168 с., Изд-во «Физическая культура, спорт, туризм», Москва, 2008.
13. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. Учебное пособие. – 228 с., Изд-во «Физическая культура, спорт, туризм», Москва, 2008
14. Ларина Е.М. Формирование физической культуры личности студентов в условиях модернизации образования (монография) Саратов: Изд-во «Научная книга», 2007
15. Ларина Е.М. Наука о здоровье в системе образования: Учебное пособие, Саратов: Изд-во «Научная книга», 2006.
16. Ларина Е.М. Социально-биологические основы физической культуры: Учебное пособие, Саратов: Изд-во «Научная книга», 2006.
17. Ларина Е.М. Учебно-методический комплекс по физической культуре: Учебно-методический комплекс, Саратов: Изд-во «Научная книга», 2008.
18. Ларина Е.М. Здоровье и физическая культура в мегаполисе: Учебное пособие, Саратов: ООО «Издательский центр наука», 2010
19. Ларина Е.М. Формирование физической культуры личности студента при подготовке к государственной службе: Учебное пособие, Саратов: ООО «Издательский центр наука», 2010.
20. Ларина Е.М. Физическая культура (курс лекций) Саратов: ООО «Издательский центр наука», 2010.
21. Ларина Е.М. Семья, как объект социальной работы: Учебное пособие, Саратов: ООО «Издательский центр наука», 2010, ( лекция № 7 Физическое воспитание в семье), с.96-106.
22. Ларина Е.М. Физическая культура (курс лекций) Саратов: ООО «Издательский центр наука», 2011 г.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. учебник. – 544 с., Изд-во Физическая культура, спорт, туризм. Москва, 2008.
24. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие для вузов., Изд-во «Физическая культура, спорт, туризм», Москва, 2008.
25. «Вопросы для рубежного, выходного контроля и методико-практический материал для самоподготовки студентов по дисциплине «Физическая культура» СГАУ имени Н.И. Вавилова
26. Николаев Д.Н, Багрянцев О.В., Тарасов В.А. Развитие познавательного интереса к физической культуре у обучающихся вузов: Монография, - Саратов: ООО «Новый ветер», 2009 -164 с.
27. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Учебное пособие. – 288 с., Изд-во «Физическая культура, спорт, туризм», Москва, 2008.
28. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – 412 с., Изд-во «Физическая культура, спорт, туризм», Москва, 2008.
29. 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.

30. Тарасов В.А. Основы безопасности жизнедеятельности студентов на уроках физкультуры и доврачебная медицинская помощь при получении травмы. Саратов, 1996.
31. Тарасов В.А. Развитие физических качеств методом круговой тренировки. Саратов 1998
32. Тарасов В.А. Гигиена умственного труда студентов. Саратов, 1998
33. Храмогина М.М. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов специального медицинского отделения. Саратов, 2006.
34. 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.
35. 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.
36. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. – 172 с., Изд-во «Физическая культура, спорт, туризм», Москва, 2008.
37. Якимович В.С. Культура в мире спорта. – 164 с. Изд-во «Физическая культура, спорт, туризм», Москва, 2008.

***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

#### Модуль 3

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.

#### Модуль 6

1. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Критерии эффективности здорового образа жизни.

2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.

3. Основы биомеханики, естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
4. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
5. Физические качества человека и способы их тренировки
6. «Малые» формы физической культуры.
7. Этапы развития двигательного навыка.
8. Изменения, происходящие в организме, при выполнении стандартной нагрузки.
9. Зоны интенсивности физических нагрузок
10. Общая физическая подготовка
11. Специальная физическая подготовка
12. 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

#### Модуль 9

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.

Модуль 12

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

## Модуль 14

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
- поднимание и опускание туловища
- прыжки со скакалкой за 30 сек.

## Модуль 16

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 10x10м

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.

## Модуль 18

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. 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.

## Модуль 20

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.

6. 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.

7. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

9. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.

10. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

11. Контрольные нормативы:

а) юноши

- бег 100 м

- бег 3000м

- прыжок в длину с места

- подтягивание на перекладине

- комплексное силовое упражнение

- челночный бег 10x10м

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 самостоятельной работы**

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. Краткая характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Биологические ритмы и работоспособность.
6. Физиологические механизмы, использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
7. Основы биомеханики, естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
8. Краткое психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
9. История развития Олимпийских игр.
10. Олимпийское движение в России
11. Контроль за эффективностью ППФП студентов.
12. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.
13. Как спорт может помочь в овладении профессией



Приложение 5

Учебный график изучения дисциплины «Физическая культура»

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>1 семестр</b>																				
		1 модуль						2 модуль						3 модуль						
Лекции	4	4																		
Практические занятия	58		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					ВыхК 2	М3 2 3
Общее кол-во часов	72																			
<b>2 семестр</b>																				
Лекции	4	4																		
Практические занятия	54		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					ВыхК 2	М3 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	4	4																	
Практические занятия	58		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					ВыхК 2	М3 2 3
Общее кол-во часов	72																		
<b>4 семестр</b>																			
Лекции	4	4																	
Практические занятия	54		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					ВыхК 2	М3 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	4	4																						
Практические занятия	24		2		2	2		2	2	2	2	2	2	2	2									
Рубежный контроль	8			ВК 2			М1 2											ВыхК 2	М3 2 3					
Общее кол-во часов	36																							
<b>6 семестр</b>																								
		1 модуль						2 модуль																
Лекции	2	2																						
Практические занятия	22		2		2	2		2	2	2	2	2	2	2	2									
Рубежный контроль	8			ВК 2			М1 2											ВыхК 2	М3 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	2	2																						
Практические занятия	26		2		2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2						
Рубежный контроль	8			ВК 2			М1 2											ВыхК 2	М3 2 3					
Общее кол-во часов	36																							
<b>8 семестр</b>																								
		1 модуль						2 модуль																
Лекции	2	2																						
Практические занятия	22		2		2	2		2	2	2	2	2	2	2	2									
Рубежный контроль	8			ВК 2			М1 2											ВыхК 2	М3 2 3					
Общее кол-во часов	32																							

