

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физического воспитания

Рабочая программа по дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки
45.03.01 «Филология»

Направленность (профиль):
Отечественная филология

Квалификация:
Бакалавр

Форма обучения
Очная/Заочная

Согласовано
Руководитель ОПОП
45.03.01 «Филология»
профиль «Отечественная
филология»

 Кипнес Л.В.

Утверждаю
Председатель УМС  И.И. Палкин

Рекомендована решением
Учебно-методического совета
19 июня 2018 г., протокол №4

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

_____ 2018 г., протокол № _____

Зав. кафедрой:  Соколов Р.Г.

Автор-разработчик:  Соколов Р.Г.

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины **Физическая культура и спорт** является формирование физической культуры личности.

Задачами дисциплины являются:

Учебные (образовательные, развивающие и оздоровительные):

– понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;

– знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психо-физических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психо-физическую готовность студентов к будущей профессии;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Воспитательные:

Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Требования к студентам: исходный уровень знаний и умений, которыми должен обладать студент до изучения дисциплины:

Дисциплина предполагает наличие у студентов знаний по биомеханике, физиологии двигательной деятельности, гигиене физических упражнений, методике спортивной тренировки, сформированных двигательных навыков и умений, рациональной техники движений.

Предмет курса – основные понятия и принципы физической культуры, её методологические основы, умения и навыки выполнения основных двигательных действий, развитие физических качеств, обучение основам гимнастики и легкой атлетики, обучение методике разработки комплексов упражнений для развития физических качеств.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина **Физическая культура** является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента. Она входит обязательным разделом Б1.Б.01 в ОПОП ВО по направлению 45.03.01 «Филология» (профиль – Отечественная филология). Значимость дисциплины проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство и опирается на основу знаний, предусмотренных комплексной программой уроков физической культуры в средней школе.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Код компетенции | Компетенция |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-8 | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

В результате освоения компетенций в рамках дисциплины Физическая культура обучающийся должен:

Знать:

– основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;

– принципы использования физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития и подготовки к профессиональной деятельности;

– методико-практические основы управления физической подготовкой;

– способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

Уметь:

– применять принципы занятий физическими упражнениями, обеспечивающими повышение функциональных и двигательных возможностей, достижение профессиональных целей;

– применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования.

Владеть:

– основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной профессиональной деятельности;

– средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний.

Основные признаки проявленности формируемых компетенций в результате освоения дисциплины Физическая культура сведены в таблице.

Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

| Этап (уровень) освоения компетенции | Основные признаки проявленности компетенции (дескрипторное описание уровня) | | | | |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| минимальный | не владеет | не владеет основам выполнения физических упражнений на развитие физических качеств | Способен выделить основы выполнения физических упражнений на развитие физических качеств | Владеет простейшими приемами ведения здорового образа жизни | Владеет приемами средствами и методиками укрепления здоровья, физического самосовершенствования |
| | не умеет | Не умеет выполнять основы физических упражнений на развитие физических качеств | Способен выполнить простейшие упражнения на развитие физических качеств | Умеет индивидуально разработать комплекс оздоровительных физических упражнений | Умеет контролировать и оценивать физическое развитие и физическую подготовленность |
| | не знает | Не знает правильность основ выполнения физических упражнений на развитие физических качеств | Знает правильность основ выполнения физических упражнений на развитие физических качеств. | Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья | Знает правила построения и выполнения комплексов гимнастики, атлетизма и спортивных игр. |
| базовый | не владеет | Не владеет выполнением физических упражнений на развитие физических качеств | Владеет выполнением физических упражнений на развитие физических качеств | Свободно владеет приемами ведения здорового образа жизни. | Владеет правилами и способами планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности |
| | не умеет | Не умеет выполнять физические упражнения на развитие физических качеств | Умеет подбирать и выполнять упражнения на развитие физических качеств | Свободно разрабатывает и применяет комплекс оздоровительных физических упражнений | Умеет подбирать и выполнять комплексы упражнений гимнастики, атлетизма, легкой атлетики и спортивных игр. |
| | не знает | Не знает правильность выполнения физических упражнений на развитие физических качеств | Может дать методические рекомендации по подбору и выполнению упражнений на развитие физических качеств. | Использует оздоровительные системы физического воспитания для укрепления своего здоровья | Знает ценности физической культуры личности для успешной социально-культурной деятельности. |

| | | | | | |
|-------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| продвинутый | не владеет | Не владеет элементами выполнения физических упражнений на развитие физических качеств | Способен составить комплекс упражнений на развитие физических качеств | Способен использовать систему физических упражнений для повышения работоспособности. | Владеет психофизиологическими основами учебного труда и интеллектуальной деятельности |
| | не умеет | Не умеет выполнять элементы физических упражнений на развитие физических качеств | Способен составить комплекс упражнений на развитие физических качеств для индивидуальных тренировок. | Способен составить комплекс упражнений для рекреации и релаксации. | Умеет использовать методы и принципы построения физических упражнений при занятиях физической культурой и спортом |
| | не знает | Не знает правильность выполнения элементов физических упражнений на развитие физических качеств | Способен составить и провести комплекс упражнений на развитие физических качеств. | Знает и умеет использовать методики самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом | Знает методы формирования физической культуры личности |

4. Структура и содержание дисциплины

| Объём дисциплины | Всего часов | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------|------------------------|
| | Очная форма обучения | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| Общая трудоёмкость дисциплины | 72 | | 72 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателями (по видам аудиторных учебных занятий) – всего: | 36 | | 8 |
| в том числе: | | | |
| лекции | 18 | | - |
| практические занятия | 18 | | 8 |
| семинарские занятия | | | |
| Самостоятельная работа (СРС) – всего: | 36 | | 64 |
| в том числе: | | | |
| курсовая работа | | | |
| контрольная работа | | | |
| Вид промежуточной аттестации (зачет) | | | |

4.1. Структура дисциплины

| Курс обучения | Количество часов по разделам программы | | | | Самостоят. работа | | Всего часов |
|---------------|----------------------------------------|----------|--------------|-----------|-------------------|-----------|-------------|
| | лекции | | практическое | | 1 семестр | 2 семестр | |
| | 1 сем | 2 сем | 1 семестр | 2 семестр | | | |
| 1 | 10 | 8 | 10 | 8 | 16 | 20 | 72 |

Очная форма

| № п/п | Раздел и тема дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час. | | | | Формы текущего контроля успеваемости | Занятия в активной и интерактивной форме, час. | Формируемые компетенции |
|-------|--------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|----------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------|
| | | | Лекции | Семинар. Лаборат. | Практич. | Самост. работа | | | |
| 1 | Аудиторные занятия | 1 | 18 | | | | Устный опрос, зачет | 20 | ОК-7 ОК-8 |
| 2 | Аудиторные занятия | 1 | | 18 | | | выполнен | | ОК-7 |

| | | | | | | | | |
|---|------------------------|---|-----------|-----------|-----------|--------------------------------------------|-----------|--------------|
| | | | | | | ие индивидуального задания, реферат, зачет | | ОК-8 |
| 3 | Самостоятельная работа | 1 | | | 36 | отчет | | ОК-7 ОК-8 |
| | ИТОГО | | 18 | 18 | 36 | | 20 | |

Заочная форма

| № п/п | Раздел и тема дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час. | | | | Формы текущего контроля успеваемости | Занятия в активной и интерактивной форме, час. | Формируемые компетенции |
|-------|--------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------|
| | | | Лекции | Семинар Лабора. Практич. | Самост. работа | | | | |
| 1 | Аудиторные занятия | 1 | - | 4 | - | Устный опрос, зачет | | ОК-7 ОК-8 | |
| 2 | Аудиторные занятия | 1 | - | 4 | - | выполнение индивидуального задания, реферат, зачет | | ОК-7 ОК-8 | |
| 3 | Самостоятельная работа | | - | | 64 | отчет | | ОК-7 ОК-8 | |
| | ИТОГО | | - | 8 | 64 | | | | |

4.2. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Лекционный курс

Теоретические занятия (лекции) – 10 часов.

Лекция 1. Возникновение и развитие физической культуры и спорта.

Физические упражнения в первобытном обществе. Физическая культура в

рабовладельческих государствах. Спартанская и афинская системы физического воспитания. Физическое воспитание в Древнем Риме. Физическое воспитание в феодальном обществе. Возникновение государственных систем физического воспитания.

Лекция 2. История Олимпийских игр.

Возникновение Олимпийских Игр. Пьер де Кубертен. Возрождение Олимпийской идеи. Создание МОК. Олимпийские ритуалы и символы. История Олимпиад.

Лекция 3. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Лекция 4. Научные основы здорового образа жизни.

Теории старения организма. Теории продления жизни. Ортобиоз и его принципы. Питание и здоровье. Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье. Стресс и здоровье. Закаливание и его принципы.

Лекция 5. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

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

самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Лекция 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Лекция 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Лекция 8. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Общая физическая подготовка. Ее цель и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цель и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условие коррекции

физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Лекция 9. Методы формирования физической культуры личности.

Понятия: метод, методический прием, методика, методический подход. Классификация методов. Требования к выбору методов. Методы овладения знаниями. Методы овладения двигательными умениями и навыками. Методы совершенствования двигательных навыков и развития физических способностей.

Лекция 10. Принципы занятий физическими упражнениями.

Понятие «принцип», «принцип физкультурного образования». Классификация принципов. Общие социальные принципы. Общеметодические принципы. Специфические принципы.

Лекция 11. Основы обучения двигательным действиям.

Обучение. Знания. Двигательное умение и навык. Экстраполяция. Основные опорные точки. Перенос навыков. Двигательные ошибки и их классификация. Этапы обучения двигательным действиям.

Лекция 12. Общая характеристика физических способностей.

Физические способности. Задатки. Кондиционные и координационные способности. Закономерности развития физических способностей. Принципы развития физических способностей.

Лекция 13. Силовые способности и методика их развития.

Мышечная сила. Абсолютная и относительная сила. Взрывная сила. Силовая выносливость и ловкость. Режимы работы мышц. Механизмы, обеспечивающие проявление силы. Средства развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей.

Лекция 14. Скоростные способности и методика их развития.

Скоростные способности, их виды. Механизмы, обеспечивающие проявление скоростных способностей. Средства развития скоростных способностей. Методы развития скоростных способностей. Особенности

методики развития скоростных способностей.

Лекция 15. Выносливость и методика ее развития. Гибкость и методика ее развития.

Выносливость и ее виды. Фазы физического утомления. Факторы, обеспечивающие развитие выносливости. Средства и методы развития выносливости. Понятие о гибкости и ее виды. Факторы, определяющие развитие гибкости. Средства и методы развития гибкости. Особенности развития гибкости.

Лекция 16. Координационные способности и методика их развития.

Общее понятие «координационные способности». Виды координационных способностей. Особенности развития координационных способностей. Факторы, определяющие развитие координационных способностей. Средства и методы развития координационных способностей.

4.3. Практические занятия, их содержание

| № п/п | № раздела дисциплины | Тематика практических занятий | Форма проведения | Формируемые компетенции |
|--------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| | | Легкая атлетика-8 ч. | | |
| 1 | Раздел 2 | Овладение техникой бега на средние и длинные дистанции | Практические занятия | ОК-7 ОК-8 |
| 2 | Раздел 2 | Обучение технике бега на короткие дистанции | Практические занятия | ОК-7 ОК-8 |
| 3 | Раздел 2 | Обучение технике спортивной ходьбы | Практические занятия | ОК-7 ОК-8 |
| | | Общая физическая подготовка – 10 ч. | | |
| 4 | Раздел 3 | Развитие выносливости- 2 ч. | Практические занятия | ОК-7 ОК-8 |
| 5 | Раздел 3 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости – 2 ч. | Практические занятия | ОК-7 ОК-8 |
| 6 | Раздел 3 | Развитие скоростных способностей – 2 ч. | Практические занятия | ОК-7 ОК-8 |
| 7 | Раздел 3 | Развитие гибкости – 2 ч. | Практические | ОК-7 |

| | | | | |
|---|-----------------|-----------------------------|----------------------|--------------|
| | | | занятия | ОК-8 |
| 8 | Раздел 3 | Развитие координации – 2 ч. | Практические занятия | ОК-7 ОК-8 |
| | | ИТОГО: 18 час | | |

Раздел 2. Легкая атлетика

Практические занятия.

1. Овладение техникой бега на средние и длинные дистанции.

Создать представление о естественном и спортивном беге, их различие. Учить медленному ускоренному бегу. Учить постановки ноги на опору, отталкиванию и выносу ноги. Обучить высокому старту и бегу по повороту. Развитие общей выносливости.

2. Обучение технике бега на короткие дистанции.

Создать представление об изучаемом виде. Учить технике бега по прямой. Учить занимающихся технике низкого старта и стартового разгона. Развитие гибкости и скоростно-силовых качеств.

3. Обучение технике спортивной ходьбы.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Практические занятия.

Общая физическая подготовка (ОФП) – подготовка, направленная на развитие физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации.

1. Развитие выносливости.

- 1.1 длительный бег;
- 1.2 кросс;
- 1.3 бег с препятствиями;
- 1.4 различные эстафеты;
- 1.5 круговая тренировка;
- 1.6 прыжки со скакалкой на время (1 мин.);
- 1.7 ритмическая гимнастика.

2. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

- 2.1 общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (скакалками или палками);
- 2.2 упражнения с гантелями и эспандерами;
- 2.3 упражнения с набивными мячами;
- 2.4 упражнения в висах и упорах.

3. Развитие скоростных способностей.

- 3.1 прыжки со скакалкой;
- 3.2 метание набивного мяча;
- 3.3 прыжки в длину с места и многоскоки.
- 3.4 бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений от 10 до 25 м;
- 3.5 ведение мяча в течение 10 - 13 сек. в разных стойках;
- 3.6 подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча;
- 3.7 упражнения с набивными мячами в парах;
- 3.8 прыжки со скакалкой на время за 10 секунд.

4. Развитие гибкости.

- 4.1 общеразвивающие упражнения;
- 4.2 упражнения с набивными мячами;
- 4.3 упражнения с гимнастической палкой;
- 4.4 упражнения в парах;
- 4.5 упражнения на гимнастической стенке;
- 4.6 ритмическая гимнастика;
- 4.7 упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.

5. Развитие координационных способностей.

- 5.1 комбинации общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;
- 5.2 общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков;
- 5.3 упражнения с гимнастической скамейкой;
- 5.4 челночный бег 3x10 м;

- 5.5 эстафеты с предметами;
- 5.6 ритмическая гимнастика;
- 5.7 подвижные игры.

Содержание практического раздела программы для специального медицинского отделения и инвалидов имеет корригирующую (адаптивную) направленность с учетом противопоказаний к занятиям для разных нозологических групп. Студенты специального медицинского отделения выполняют разделы программы и требования доступные по состоянию здоровья и подготовленности. В конце семестра они и студенты, освобожденные от практических занятий, представляют рефераты по заданной теме.

Раздел 3. Самостоятельная работа студента

| № п/п | Вид СРС | Трудоемкость (часов) |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1 | Составление комплекса общеразвивающих упражнений. | 4 |
| 2 | Самостоятельное составление утренней гигиенической гимнастики. | 4 |
| 3 | Самостоятельное составление комплекса упражнений на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость). | 4 |
| 4 | Самостоятельное составление индивидуального плана круговой тренировки. | 4 |
| 5 | Самостоятельное составление производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. | 4 |
| 6 | Систематическое чтение и анализ литературы по вопросам физической культуры и спорта | 4 |
| 7 | Написание рефератов по разделам спецкурса | 4 |
| 8 | Самостоятельное углубленное изучение узловых вопросов учебной программы, недостаточно освещенных в учебных пособиях. | 4 |
| 9 | Судейство соревнований | 2 |
| 10 | Проведение простейших методик по контролю за распределением нагрузки на занятиях (пульсометрия). | 2 |
| | Итого: | 36 |

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов и оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Учебники, учебно-методические пособия, материалы лекций по

физической культуре.

5.1. Текущий контроль

Выполнение обязательных заданий (нормативов) общефизической подготовки, самостоятельных индивидуальных заданий, проведение промежуточной аттестации.

а). Образцы тестовых и контрольных заданий текущего контроля

| Наименование теста | юноши | | | девушки | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|---------|------|-----|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| | | | | 1,35 | 1,50 | 2,0 |
| 1. Прыжок в длину с места (см) | 240 | 230 | 220 | 180 | 168 | 160 |
| 2. Пресс – лежа, ноги согнуты, руки за головой. Подъем туловища в положение сед с удержанием ног партнером, руки за головой или у головы | 50 | 45 | 35 | 45 | 40 | 30 |
| 3. Подтягивание на перекладине (Кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | | | |
| 4. Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во раз за минуту) | 150 | 120 | 80 | 150 | 130 | 100 |
| 5. Бег за 6 мин. (м) | 1500 | 1300 | 1100 | 1300 | 1050 | 900 |
| 6. Гибкость-ноги вместе, наклон вниз со скамейки (см.) | 17 | 10 | 5 | 22 | 15 | 7 |
| 7. Сгибание, разгибание рук в упоре (отжимания для девушек) | | | | 25 | 20 | 15 |

б). Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры, ее роль и место в современном обществе и жизни студентов.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
6. Особенности функционирования центральной нервной системы и изменения

в ней под воздействием направленной физической тренировки.

7. Основы здорового образа жизни студента.
8. Роль здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья студентов.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
10. Закаливание организма средствами физической культуры.
11. Малые формы физической культуры в режиме учебного дня студента.
12. Влияние вредных привычек на организм человека. Роль физических упражнений в их профилактике.
13. Физическая работоспособность организма.
14. Умственная работоспособность.
15. Закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного года.
16. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов
17. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
18. Принципы и методы физического воспитания.
19. Техническая подготовка.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Спортивная подготовка в системе физического воспитания.
22. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.
24. Использование физических упражнений во время беременности.
25. Атлетическая гимнастика как средство достижения гармоничного телосложения.
26. Тренажеры и тренажерные устройства.
27. Пилатес как средство развития силы, гибкости, координации и душевного

равновесия.

28. Оздоровительное влияние аэробики на организм человека.
29. Использование различных направлений фитнеса для коррекции телосложения и физического совершенствования.
30. Спорт в системе физической культуры.
31. Студенческий спорт.
32. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
33. Спортсмены Петербурга на летних Олимпийских играх.
34. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.
35. Спортивная подготовка в условиях вуза.
36. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
37. Лечебная физическая культура.
38. Основы лечебной физической культуры.
39. Лечебная физическая культура при спортивных травмах.
40. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.
41. Лечебная физическая культура при различных искривлениях позвоночниках.
42. Лечебная физическая культура и реабилитация при гипертонической болезни.
43. Лечебная физическая культура при плоскостопии, косолапости.
44. Лечебная физическая культура при поражениях периферической нервной системы.
45. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
46. Понятие и сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
47. Средства и методические основы построения ППФП.
48. Влияние физической культуры и спорта на формирование

профессиональных навыков.

49. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

в). Примерные темы курсовых работ, критерии оценивания. Рабочим планом не предусмотрены.

5.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельные занятия по изучению дисциплины «Физическая культура» дополняют урочные формы. Они имеют вспомогательное значение, могут быть эпизодическими и систематическими, обеспечивают должную двигательную активность, укрепляют здоровье и повышают физическую работоспособность и компетенции.

Для общего представления о содержании дисциплины «Физическая культура» студенту необходимо ознакомиться с нормативными документами:

- Рабочей программой, раскрывающей содержание и последовательность прохождения учебного материала, объем часов, виды контроля;
- Методическими рекомендациями;
- Учебно-методическими материалами по видам занятий: теоретическим и методико-практическим занятиям.

5.3. Промежуточный контроль: зачет

Перечень вопросов к зачету

1. Что понимается под физической культурой (ФК)? Почему она используется для укрепления здоровья?
2. Рассказать о показателях развития ФК в обществе. Что является факторами развития ФК?
3. Перечислить специфические формы функционирования ФК. Раскройте одно из понятий: физ. воспитание или образование, спорт, физ. рекреация, двигательная реабилитация.
4. Дайте определение понятию «Спорт». Расскажите о функциях спорта.
5. Назовите классификацию спорта.
6. Расскажите о средствах физ. воспитания.

7. Что понимается под физическим упражнением (ФУ)? Расскажите о форме и содержании ФУ.
8. Что понимается под техникой ФУ? Раскрыть понятия: стандартная техника, индивидуальная техника, основа техники, детали техники.
9. Расскажите о количественных характеристиках техники.
10. Перечислите классификацию ФУ.
11. Что понимается под термином «Нагрузка». Каковы ее компоненты: объем и интенсивность?
12. Дайте определение понятиям «Утомление» и «Отдых». На графике объяснить, что такое сверх восстановления и объяснить, почему следует заниматься систематически и непрерывно?
13. Рассказать о физ. качестве «Сила»: определение, режим тренировки, средства и методы развития.
14. Рассказать о физ. качестве «Быстрота»: определение, от чего зависит ее проявление, формы проявления, средства и методы развития.
15. Рассказать о физ. качестве «Гибкость»: определение, виды гибкости, средства развития, методические рекомендации.
16. Рассказать о физ. качестве «Выносливость»: определение, виды выносливости, средства и методы развития.
17. Рассказать о физ. качестве «Ловкость»: определение, степень проявления, способы определения развития ловкости, средства и методы развития.
18. Расскажите о функциональных пробах: что они позволяют оценить, о критериях классификации, о тестирующих воздействиях.
19. Расскажите о функциональной пробе «20 приседаний»: ход работы, виды реакции.
20. Расскажите о функциональной пробе «Гарвардский степ-тест»: ход работы, что данной пробой можно оценить.
21. Расскажите о функциональных пробах на задержку дыхания.
22. Расскажите о контрольных тестах на проверку вестибулярной устойчивости и координационной способности.

23. Расскажите, как можно проверить смелость и решительность.
24. Перечислите основные виды оздоровительной тренировки. Расскажите подробнее об одном из них.
25. Расскажите о дозировании физ. нагрузки в оздоровительной тренировке: дозирование по ЧСС, дать определение пороговой и пиковой ЧСС, дозирование по числу повторений, эмпирический способ дозирования.
26. Расскажите об объективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.
27. Расскажите о субъективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.
28. Расскажите, что такое физиологическая кривая и как ее построить.
29. Расскажите о самостоятельном построении занятия по оздоровительному бегу.
30. Современные системы занятий и комплексы физ. упражнений, связанные с регулированием телосложения.
31. Что необходимо делать при избыточной массе тела?
32. Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения.
33. Расскажите о значении здорового образа жизни студента.
34. Расскажите о технике самомассажа.
35. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?
36. Профессионально-прикладная физическая подготовка: ее значение.
37. Расскажите о формах самостоятельных занятий, рекомендуемых для профилактики близорукости.
38. Расскажите о схеме построения физкультурной паузы для профилактики появления и прогрессирования близорукости.
39. Что понимают под «правильной осанкой»? С помощью каких упражнений осуществляется ее формирование?
40. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия?

41. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?
42. Расскажите об истории возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
43. Раскройте основные положения Олимпийской хартии.
44. Расскажите о первых в дореволюционной России российских олимпийцах и их спортивных достижениях.
45. Расскажите, когда впервые российские спортсмены (в составе СССР) приняли участие в Олимпийских играх, по каким видам спорта и каких успехов добились?
46. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.
47. Значение Олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами.
48. Выдающиеся отечественные спортсмены – олимпийцы.
49. Что вы знаете о проведении XXII Олимпийских игр?
50. Рассказать об истории возникновения легкой атлетики.
51. Рассказать об истории возникновения лыжного спорта.
52. Рассказать об истории возникновения спортивной гимнастики.
53. Рассказать об истории возникновения художественной гимнастики.
54. Рассказать об истории возникновения велоспорта.
55. Рассказать об истории возникновения плавания.
56. Рассказать об истории развития в нашей стране легкой атлетики.
57. Рассказать об истории развития в нашей стране лыжного спорта.
58. Рассказать об истории развития в нашей стране художественной гимнастики.
59. Рассказать об истории развития в нашей стране велоспорта.
60. Рассказать об истории развития в нашей стране плавания.
61. Расскажите, как влияют занятия легкой атлетики на здоровье человека?
62. Расскажите, как влияют занятия лыжным спортом на здоровье человека?
63. Расскажите, как влияют занятия спортивной гимнастикой на здоровье

человека?

64. Расскажите, как влияют занятия художественной гимнастикой на здоровье человека?

65. Расскажите, как влияют занятия велоспортом на здоровье человека?

66. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). - <https://biblio-online.ru/book/1D5B5EF>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
3. Грачев О.К. Физическая культура. Учеб. пос. М.: «МарТ», 2005. - 464 с.
4. Физическая культура студента. Учеб / Под ред. Ильинича В.И. М.: Гардерики, 2005. - 448 с.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Учеб. пос. Изд. 3-е Ростов на Дону, 2005. - 382 с.
6. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Учеб. пос. Изд. 6-е Ростов на Дону, 2010. - 444 с.
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Учеб. пос. Ростов на Дону, 2010. - 249 с. (Высшее образование)
8. Ред. Григорович Е.С. Переверзев В.С. Физическая культура. Учеб. пос. Минск, «Вышэйшая школа», 2009. - 245 с.
9. Вайнер Э.Н. Валеология. Учеб. / Э.Н. Вайнер-10 е изд.- М.: ФЛИНТА: Наука, 2013. - 448 с.

б) дополнительная литература:

1. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / Алексеев С.В.; Под ред. Крашенинников П.В., - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2015. - 695 с.
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=884567>
2. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / Алексеев С.В.; Под ред. Крашенинников П.В. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2015. - 687 с.
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=881363>
3. Лазарев, И.В. Физическая культура в юридическом вузе [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. - М.: РАП, 2013. - 240 с. - (Methodice).
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=518252>
4. Соколов Н.Г. Федотов Ю.Н. Физическая культура. Конспект лекций. Ч.1. - СПб.: ГПА, 2015. - 56 с.
5. Соколов Н.Г. Федотов Ю.Н. Физическая культура. Конспект лекций. Ч.2. - СПб.: ГПА, 2015. - 56 с.
6. Германова А.А. Соколовская О.Л. Матысевич Т.В. Савельева М.С. Лечебная и оздоровительная физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем. Учеб-метод. пос. СПб.: ГПА, 2007.-32 с.
7. Сост. Германова А.А., Соколовская О.Л., Матысевич Т.В., Савельева М.С. Сборник комплексных упражнений для повышения физической подготовленности студентов. . Учеб-метод. пос. СПб.: ГПА, 2008. 28 с
8. Сост. Германова А.А, Устинова Е.В., Соколовская О.Л., Матысевич Т.В., Савельева М.С., Бовина Н.Н. Использование современных здоровьесберегающих технологий при работе со студентами. Учеб-метод. пос. СПб.: ГПА, 2008. 34с
9. Германова А.А, Физическая культура. Методические рекомендации по подготовке контрольных работ по дисциплине всех специальностей.

Учеб-метод. пос. СПб.: ГПА, 2009. 24 с

10. Соколовская О.Л., Матысевич Т.В., Бовина Н.Н., Устинова Е.В. Физическая культура. Методические рекомендации по подготовке рефератов по дисциплине всех специальностей. Учеб-метод. пос. СПб.: ГПА, 2009. 18 с.
11. Соколовская О.Л., Матыскевич Т. В., Устинова Е. В., Бовинова Н. Н. «Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий в тренажерном зале». СПб.: ГПА, 2011. 44 с.
12. Соколовская О. Л., Устинова Е. В. «Настольный теннис» СПб.: ГПА, 2011. - 36 с.
13. Князев В. М., Буланов С. О. «Требования и обеспечение мер безопасности на практических занятиях по физическому воспитанию». СПб.: ГПА, 2011. - 49 с.
14. Саун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. Учеб. пос. М.: 2011. - 208 с.
15. Второй международный конгресс «Спорт и здоровье» 21-23 апреля 2005 года. С-Петербург, Россия. Материалы конгресса. Спб.: Из-во «олимп-Спб», 2005. - 374 с.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебная работа по дисциплине занимает центральное место в деятельности кафедры физической культуры и валеологии и включает: чтение лекций, проведение методико-практических, учебно-тренировочных, контрольных занятий, прием зачетов.

Содержание учебного процесса носит дифференцированный характер, связанный с адресной коррекцией нагрузки, направленности и чередования различных видов учебной работы для студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп. Распределение по медицинским группам осуществляется в начале учебного года по результатам врачебного

обследования. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

Особенностью преподавания ФК является способствование формированию компетенций, предъявляемых конкретным направлением (специальностью) и профилем подготовки. В процессе реализации программы по ФК должны обеспечиваться положения о ее роли в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; учета анатомио-биологических основ, как социального феномена общества. Должны быть сформированы основы здорового образа жизни студента; учитываться особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания. Значительная часть времени направлена на профессионально-прикладную, физическую подготовку студентов, основам методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

8. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Не используются.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал на Рижском пр., д. 11, тренажерный зал на Воронежской ул., д. 116, спортивный инвентарь, музыкальная аппаратура.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИКИ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ

Критерии оценивания

Индивидуальные задания

Подготовка индивидуальных заданий. Оценивается в баллах:

- на оценку «отлично» - 5 баллов;
- на оценку «хорошо» - 4 балла;
- на оценку «удовлетв.» - 3 балла;
- не сдал – 0 баллов.

Подготовка и защита реферата

Объем реферата – не менее 10 стр., (указаны содержание, список используемой литературы, выводы, сноски авторов и т. д.), Обязательно использование не менее 2 отечественных, не менее 2 иностранных источников, опубликованных в последние 10 лет. Количество электронных источников не ограничивается.

Процедура защиты реферата: доклад с последующим обсуждением.

Критерии оценивания

- соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы 0,5 балла;
- соответствие целям и задачам дисциплины 0,5 балла;
- постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение 0,5 балла;
- логичность и последовательность в изложении материала 0,5 балла;
- способность к работе с литературными источниками, Интернет-ресурсами, справочной и энциклопедической литературой 0,5 балла;
- объем исследованной литературы и других источников информации 0,5 балла;
- способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса 0,5 балла;
- умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию 0,5 балла;
- навыки планирования и управления временем при выполнении работы 0,5 балла;
- обоснованность выводов 0,5 балла;

- правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.) 0,5 балла;
- соблюдение объема, шрифтов, интервалов (соответствие оформления правилам компьютерного набора текста) 0,5 балла.

Практические занятия:

Сдача нормативов:

- на оценку «отлично» - 5 баллов;
- на оценку «хорошо» - 4 балла;
- на оценку «удовлетв.» - 3 балла;
- не сдал – 0 баллов.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ
СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»

Для оптимизации учебного процесса используется бально-рейтинговая система. Общий рейтинг за семестр определяется сложением суммы баллов в четырех направлениях:

| № | Направление | Минимальное кол-во баллов | Максимальное кол-во баллов |
|----|-----------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 1. | Активность на занятиях | 28 | 32 |
| 2. | Физическая подготовленность | 12 | 20 |
| 3. | Теоретическая и методическая подготовленность | 12 | 20 |
| 4. | Физкультурно-спортивная деятельность | 0 | 28 |

Студент в течение семестра должен набрать максимально 60 баллов за выполнение заданий на каждом занятии по физической культуре и максимально 20 баллов за сдачу пяти контрольных нормативов (за один норматив – 4 балла):

Сдача нормативов:

- на оценку «отлично» - 5 баллов;
- на оценку «хорошо» - 4 балла;
- на оценку «удовлетв.» - 3 балла;
- не сдал – 0 баллов.

Текущая успеваемость отслеживается в течение промежуточных аттестаций:

Определение рейтинга по физкультурно-спортивной деятельности студентов направлено на популяризацию здорового образа жизни, на стимулирование к самостоятельным занятиям по физическому воспитанию. Рейтинг вычисляется следующим образом:

| № | Наименование показателей | Баллы |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 | Занятие в спортивных секциях | 5,6 |
| 2 | За участие в соревнованиях (в качестве судьи или спортсмена): - первенство курса - первенство факультета - первенство ГПА - первенство района - первенство города - первенство России | 0,5 0,8 1 1,5 1,8 5,6 |
| 3 | За занятые места в соревнованиях: - первенство России - первенство города - первенство района - первенство ГПА | 5,6 3 1,6 1 |
| 4 | Участие в научной конференции, написание статьи в студенческую газету | 5,6 |
| 5 | За изготовление учебных наглядных пособий, выпуск газеты, помощь в ремонте спортивного инвентаря и т. д. | 5,6 |

При итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практических разделов программы по общефизической, профессионально – прикладной и спортивно – технической подготовке. А так же степень овладения знаниями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и защиты реферата.

Итоговый контроль - зачет в конце семестра.

- Недопуск к зачету 0 – 40 баллов;
- Для допуска к зачету 41 – 60 баллов;
- Зачет – 20 – 40 баллов.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал на Рижском пр., д. 11, тренажерный зал на Воронежской ул., д. 116, спортивный инвентарь, музыкальная аппаратура.

10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при

необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом учитываются рекомендации, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда.

При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.